



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUT FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Fragmentarisk kostinformation

i privata hälsobloggar

Emma Johansson

Kandidatuppsats 15 hp

Program Kostekonomi med inriktning mot ledarskap, 180 hp

Vt/2015

Handledare: Kerstin Bergström

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Rapportnummer: VT15-07

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-07
Titel:	Fragmentarisk kostinformation i privata hälsobloggar
Författare:	Emma Johansson
Program:	Kostekonomi med inriktning mot ledarskap, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Kerstin Bergström
Examinator:	Marianne Pipping Ekström
Antal sidor:	40
Termin/år:	Vt/2015
Nyckelord:	Blogg, sociala medier, kost, träning, dieter

Sammanfattning

De ursprungliga fem kostråden som handlar om att äta mycket frukt och grönt, välja fullkorn och nyckelhålsmärkta livsmedel, äta fisk 2-3 gånger i veckan samt att välja flytande margarin eller olja i matlagningen togs fram år 2005 med syftet att befolkningen enkelt ska kunna applicera de på sina egna liv. Bakom de allmänna kostråden ligger Livsmedelsverket som är en statlig myndighet som bland annat har som uppgift att förmedla kostråd till invånarna i Sverige. Alla håller dock inte med om att Livsmedelsverket förmedlar rätt råd. LCHF, GI, periodisk fasta och paleo är några av dagens modedieter som förespråkar en helt annan kosthållning. Att välja kosthållning medför en identitetsaspekt, vi är helt enkelt vad vi äter. Att välja rätt mat och ta hänsyn till sociala frågor, djurfrågor och miljöskäl är inte enkelt.

Både intresset för mat och träning är stort idag och det är populärt att uttrycka sig om dessa ämnen på sociala medier. 72 procent av Sveriges befolkning besöker sociala medier. Det är ett effektivt verktyg att uttrycka sitt matintresse med då det går snabbt att få ut sitt budskap och lika snabbt att kommunicera med likasinnade. Denna uppsats syftar till att undersöka vilka kostråd hälsobloggar innehåller, och om det finns etiska och miljömässiga hänsynstaganden. Till denna uppsats har en kvalitativ forskningsdesign valts. Materialet i de fem bloggarna som valdes ut med hjälp av en bloggtopplista och Google analyserades med hjälp av ett observationsschema. Bakom de fem bloggarna som undersöktes står kvinnor i åldern 25-41 år. De är alla utbildade inom kost och träning. Kvinnorna tränar mycket och har olika kosthållningar. De äter enkla måltider med få råvaror och anser att ren mat ihop med mycket träning är hälsa. Kvinnorna har strikta förhållningssätt när det gäller kost men de förmedlar samtidigt mycket matglädje. De ger råd utan att råden är vetenskapligt underbyggda, bara baserade på egna åsikter.

Förord

Jag vill framförallt tacka min handledare Kerstin Bergström som har varit ett ovärderligt stöd under arbetets gång. Tack för alla gånger du fick mig tillbaka på banan och givit mig ny energi! Jag är också glad att du alltid varit positiv till min idé så att jag haft möjlighet att skriva om ett ämne jag tycker är så intressant.

Jag vill också tacka min sambo Christopher som stått ut med mig under denna process. Du har varit ett bra stöd under alla de dagar min hjärna varit fullmatad med tankar kring uppsatsen. Tack för att du inte krävt mer av mig och för att du alltid står vid min sida.

Jag vill också tacka den människan som uppfann te. Och choklad.

Tack!
Emma

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
2. Syfte och frågeställningar.....	6
3. Bakgrund	6
3.1. Allmänna kostråd.....	6
3.2. Lågkolhydratsrörelsen pratar om äpplen men Livsmedelsverket om päron.....	8
3.3. Tallriksmodellen.....	9
3.4. Matcirkeln.....	9
3.5. Modediet.....	10
3.6. Fysisk aktivitet och kost.....	12
3.7. Identitet och mat.....	13
3.8. Den etiska aspekten.....	13
3.9. Sociala medier.....	17
3.10. Bloggar.....	18
3.11. Sammanfattning av bakgrunden.....	19
4. Metod.....	19
4.1. Forskningsdesign.....	19
4.2. Urval.....	20
4.3. Datainsamling.....	20
4.4. Instrument.....	21
4.5. Bearbetning och analys.....	22
4.6. Etiska förhållningssätt.....	22
5. Resultat.....	23
6. Diskussion.....	31
6.1. Metoddiskussion.....	31
6.2. Resultatdiskussion.....	32
6.3. Slutsats.....	35
6.4. Förslag på fortsatt forskning.....	36
7. Referenser.....	37

1. Inledning

Livsmedelsverket gjorde år 2013 en förtroendemätning där de bland annat ställde frågan om vart befolkningen skulle vända sig för att få råd eller information om vad som är bra matvanor. 45 procent svarade då att de skulle söka på internet. Många söker uppenbarligen information om kost och hälsa på egen hand och här spelar media en stor roll. Internet upptar mycket av utrymmet och vem som helst får säga sin åsikt. Oavsett om man är läkare, dietist, personlig tränare, kändis eller bara lite aktiv på det lokala gymmet så kan man få ut sina råd enkelt på internet. Ca 72 procent av den svenska befolkningen besöker någon gång sociala medier och nästan hälften, 48 procent gör det dagligen (Internetstatistik, 2014). Fenomenet bloggar har på senare tid ökat rejält och bloggar som behandlar ämnena kost och träning har också blivit allt fler. De största bloggarna i Sverige idag har runt 1 miljon unika besökare i veckan, att de når en stor publik är det lätt att förstå. När det kommer till sociala medier förknippat med mat så har det visat sig att det är ett effektivt verktyg att uttrycka sitt matintresse med.

I Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap ingår det näringslära som har sin grund i de nordiska näringsrekommendationerna. Livsmedelsverket har sedan baserat sina allmänna kostråd på dessa. Tanken bakom kostråden är att befolkningen enkelt ska kunna ta till sig informationen och göra långsiktiga förbättringar för sin hälsa. Kostråden är utformade så att de ska passa de flesta och de ska vara lätta att förstå och ta till sig.

Denna studie kom till eftersom jag själv är aktiv på sociala medier dagligen och har sett hur stort intresset är för kost och träning på internet. Något jag också har lagt märke till är alla matbilder, kostråd, tips och uppmaningar som finns på bloggar. Att jämföra dessa med de allmänna kostråden som Livsmedelsverket tagit fram är spännande och aktuellt. Som blivande Kostekonom vill jag ställa min kunskap mot bloggförfattarnas, och försöka få fram vad som egentligen skiljer. Att undersöka om man kan lita på kostråden som de största bloggarna inom kategorin hälsa och träning ger, och vad bloggförfattarna förmedlar för syn på bra mat var två frågor jag ställde mig innan studien startade. I mitt kommande yrke kommer jag ständigt möta frågor som dessa och därför kändes studien viktig, och den kan förhoppningsvis också vara intressant för andra inom branschen att läsa. Kostrelaterade sjukdomar är idag ett stort problem och det är något som tyder på att svenskarna inte följer de rekommendationer som finns från myndigheter kring kost och fysisk aktivitet.

2. Syfte

Att undersöka vilka kostråd privata hälsobloggar innehåller.

2.1 Frågeställningar

Hur ser kostråden i hälsobloggar ut?

Finns etiska och miljömässiga hänsynstaganden?

3. Bakgrund

Bakgrunden inleds med en förklaring kring de allmänna kostråden som finns i Sverige, baserat på Livsmedelsverkets rekommendationer. Under rubriken 2.1 presenteras kostråden i detalj, inriktad på friska vuxna individer. Under rubriken 2.2 får Livsmedelsverket kritik av lågkolhydratsrörelsen som anser sig ha mer kunskap. Sedan fortsätter Livsmedelsverkets rekommendationer och begreppet tallriksmodellen förklaras under rubrik 2.3, som är ett hjälpmedel för att komponera en bra måltid. Matcirkeln som är ett annat slags hjälpmedel till en sund kost beskrivs närmare under rubriken 2.4. I denna modell grupperas livsmedel tillsammans så de som har liknande näringsinnehåll hamnar i samma grupp. Bakom lågkolhydratsrörelsen som nämns vid flertalet tillfällen i uppsatsen ligger dieten LCHF, som betyder Low carb, high fat. Den, tillsammans med andra aktuella dieter, får mer plats under rubriken 2.5 Modedieter. När man tränar mycket kan man behöva justera kosten lite, under rubriken 2.6 Fysisk aktivitet och kost beskrivs detta djupare. Att mat är en identitetsaspekt förklaras närmare under rubrik 2.7 Identitet och mat. Under rubriken 2.8 Den etiska aspekten diskuteras sociala frågor, vad en vegetarisk kosthållning innebär och hur man kan tänka kring mat och miljö. Vilka märkningar konsumenter kan använda som hjälpmedel förklaras också under denna rubrik. Under rubriken 2.9 Sociala medier definieras begreppet sociala medier och det förklaras närmare vad det innebär och hur det ser ut i samhället idag. 3.0 Bloggar, som ju är ett stort ämne i denna uppsats, har en egen rubrik. Sedan sammanfattas bakgrunden och de mest väsentliga faktadelarna vävs ihop.

3.1 Allmänna kostråd

Kostråden Livsmedelsverket tagit fram är baserade på näringsrekommendationer som är gemensamma för alla nordiska länder. Näringsrekommendationerna reviderades under hösten 2013, och de ursprungliga fem kostråden togs fram år 2005. Tanken bakom kostråden är att befolkningen enkelt ska kunna ta till sig informationen och göra långsiktiga förbättringar för sin hälsa (Livsmedelsverket, 2013b). Kostråden är även till för vård, skola och omsorg som tillsammans serverar ca tre miljoner måltider varje dag. Måltiderna i den offentliga sektorn har stor påverkan på barns hälsa, sociala gemenskap och deras lärande. Resultaten kan höjas i skolan och inom vård och omsorg kan måltiden bidra till ett ökat välbefinnande men också sprida glädje (Livsmedelsverket, 2015e). Kostråden är utformade så att de ska passa de flesta och de ska vara lätta att förstå och ta till sig. De kostråd som handlar om livsmedel beskriver

Livsmedelsverket som en översättning av näringsrekommendationerna till livsmedel. Målet med kostråden är att befolkningen ska känna att de är enkla att applicera på sina egna liv och att de ska uppmuntra till en förbättring. De innehåller inga ”pekpinnar” eller förbud utan fokuserar på de fördelar en bra kosthållning ger. Det yttersta målet med kostråden är att påverka mottagarens beteende. År 2011 tillfrågades befolkningen om kännedomen om Livsmedelsverkets kostråd i en förtroendemätning. Hela 80 procent svarade att de känner till eller har hört talas om kostråden, utan att få en närmare förklaring på vad som menades med kostråd eller vilka kostråden är. En betydligt lägre siffra, endast 14 procent, svarar att de faktiskt har använt sig av råden. Befolkningens kännedom om Livsmedelsverkets kostråd är alltså låg, men detta kan tolkas som att många känner till kostråden men att de inte förknippar dem med Livsmedelsverket. Lite mer än hälften av de tillfrågade i förtroendemätningen har däremot fått eller läst information från Livsmedelsverket, de flesta har varit inne på hemsidan eller läst tidningar och rapporter. Cirka tio procent av barnfamiljerna säger att de fått informationen på mödra- respektive barnavårdscentral. 55 procent av de tillfrågade svarar att man i stor eller mycket stor utsträckning kan lita på råd från Livsmedelsverket. 4 procent svarar att man inte alls kan lita på Livsmedelsverkets information utan anser att kostråden stämmer dåligt med hur man ska äta. Dessa personer säger sig också vara ointresserade av information om bra matvanor (Livsmedelsverket, 2013b)

Kostråden är uppdelade i olika kategorier så de ska passa flera grupper i befolkningen. Spädbarn, barn 1-2 år, barn över 2 år, gravida och ammande är de andra grupperna som finns representerade. Nedan beskrivs de aktuella kostråden som gäller för en frisk vuxen individ, då det är denna målgrupp som studien är baserad på.

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Det finns inte mycket plats över för de så kallade tomma kalorierna, alltså läsk, godis, bakverk, glass och snacks, om man ska få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver utan att öka i vikt. Svenskarna äter dessvärre ungefär dubbelt så mycket av dessa tomma kalorier än vad som finns plats för i kosthållningen. Något som också är viktigt är att äta regelbundet under dagen. Det gör det enklare att äta lagom mycket vid varje måltid och det leder till att hela kroppen fungerar bättre. Detta innebär frukost, lunch, middag och något mellanmål om dagen. Förutom kostråd så ger Livsmedelsverket också råd om daglig motion. Vardagsmotion som att cykla till jobbet, leka med barnen, klippa gräs och skotta snö rekommenderas (Livsmedelsverket, 2014d). 30 minuters motion om dagen är allt som behövs för att minska

riskerna för sjukdomar som cancer, hjärt- och kärlsjukdom och benskörhet. Motionen kan delas upp i kortare intervaller (Livsmedelsverket, 2014c).

Övervikt och fetma är stora problem i Sverige. Hälften av alla vuxna män och en tredjedel av alla kvinnor räknas idag som överviktiga eller feta. Vart femte barn går också in under den rubriken. Människor som lider av fetma har betydligt större risk att dö i förtid. Även för överviktiga är risken att drabbas av sjukdomar större. Typ 2-diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter och hjärt- och kärlsjukdomar är något som drabbar överviktiga och feta mycket oftare. Bröstcancer och prostatacancer är exempel på cancerformer som också kan drabba denna riskgrupp mer frekvent. Överviktiga kvinnor kan också ha svårare att bli gravida. Bakom detta stora problem ligger dåliga matvanor, brist på motion, stress, rökning och alkohol (Livsmedelsverket, 2015g). Att detta är ett så stort problem tyder på att svenskarna inte följer rekommendationerna.

3.2 Lågkolhydratsrörelsen pratar om äpplen, men Livsmedelsverket pratar om päron

En av orsakerna till den förvirrade och hetsiga kostdebatten som råder i Sverige är att Lågkolhydratsrörelsen pratar om äpplen, men Livsmedelsverket pratar om päron. Det menar Ann Fernholm, vetenskapsjournalist som disputerat i molekylär bioteknik och som även är författare till boken "Ett sötare blod". I boken granskar Fernholm historien bakom våra kostråd och hur det egentligen står till i frågan kring socker. Det finns inte någon grund för Livsmedelsverkets tallriksmodell och inte heller för rekommendationerna om fett förklarar författaren. Bakom rekommendationerna kring fett finns endast en kvalificerad gissning menar författaren och förklarar att rådet att äta mindre fett totalt och istället äta mer kalorislåga kolhydrater är något som aldrig bevisats ha någon grund i vetenskapliga studier. Fernholm menar att fokuset på hur farligt det mättade fett är har varit alldeles för stort, när sanningen egentligen är den att det är sockret som är boven. Senare forskning har visat att det är nyttigare med fleromättat fett, precis som Livsmedelsverket säger, men att mättat fett inte ökar risken för hjärtinfarkt. Långsamma kolhydrater, som bönor och fullkornsprodukter verkar vara lika bra eller något bättre än mättat fett. Däremot är mättat fett nyttigare för hjärtat än snabba kolhydrater som vitt mjöl, bakverk och godis förklarar författaren. Det Fernholm och Livsmedelsverket har gemensamt är sina åsikter kring att de tomma kalorierna tar för stor plats i svenskarnas kost. Att svenskarna äter dubbelt så mycket av de tomma kalorierna är något som oroar båda parter.

Ett av kostråden från Livsmedelsverket är att välja nyckelhålsmärkta produkter som förklaras som ett sunt kostråd som håller i längden (Livsmedelsverket, 2014d). Fernholm menar däremot att den klassiska nyckelhålsmärkningen är skadlig för hjärtat. Istället för att märkningen hjälper oss att göra nyttigare val i affären så kan den alltså öka risken för hjärtinfarkt. Detta förklarar författaren genom att märkningen bygger på synen att socker är nyttigare än fett och genom att välja nyckelhålsmärkta produkter så får vi i oss mer socker. I "Ett sötare blod" finns ett exempel om att en lågfettsyoghurt som innehåller 0,5 procent fett

och 5 procent socker är nyckelhålsmärkt medan en lika kaloririk fetare yoghurt, utan tillsatt socker, inte är det. Följer man nyckelhålsmärkningen får man alltså i sig mer socker. Fernholm hänvisar till en dansk studie som visat att risken för hjärtinfarkt ökar med 33 procent om man ersätter 5 procent av det dagliga energiintaget från mättat fett med socker. Andra punkter som Fernholm tar upp, som har sin utgångspunkt i forskning, är att socker, och inte fett, ligger bakom det onda kolesterolet. Hon förklarar att 7 av 10 som drabbas av demens och hjärt-kärlsjukdomar oftast har högt blodsocker, vilket kan förklaras med en hög konsumtion av socker. Även åderförkalkning menar Fernholm har socker som bov eftersom sockret klibbar sig fast i kroppen och får den att stelna. Cancer, fetma och autoimmuna sjukdomar påverkas negativt av socker.

Debatten mellan Livsmedelsverket och lågkolhydratsrörelsen, som Fernholm antas tillhöra, har varit både bitvis och långvarig. Ingenstans i Livsmedelsverkets kostråd (2014d) rekommenderas socker, utan snarare tvärtom, så uppmanas befolkningen att minska drastiskt på sitt sockerintag. Detta är något Kostdoktorn (2015, 14 april), som driver en av Sveriges största bloggar om kost och är en ledande figur i lågkolhydratsrörelsen, uppmärksammat. Från att tidigare kritiserat Livsmedelsverkets kostråd hårt så ser han nu en förbättring ”kanske finns det hopp om Livsmedelsverket, denna länge fettskrämda relik från en förgången tid. Nu har man hettat upp sin nätsida och gjort en välbehövlig renovering av loggan. Men förändringen verkar gå djupare än bara ytan.”

3.3 Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar på ett enkelt sätt hur man komponerar en komplett måltid. Tallriksmodellen är uppdelad i tre delar. En del innehåller potatis, bulgur, ris, pasta och bröd. Här rekommenderas det att man väljer fullkornsvarianterna av spannmålen (Livsmedelsverket, 2013c). Med fullkorn menas att alla delar av kornet är kvar, alltså frövit, grodd och kli. Kornet kan vara intakt, krossat eller ha malts ner till fullkornsmjöl, huvudsaken är att hela kornet fortfarande är med. Vid ett tillräckligt intag av fullkorn kan risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och eventuellt också cancer minska. Fullkorn innehåller mycket kostfiber vilket kan sänka blodtrycket och därmed också minska risken för just hjärt- och kärlsjukdomar. Förutom ovan nämnda fördelar innehåller de också mycket järn, kalium, magnesium, folat och antioxidanter. Kvinnor bör äta runt 70 gram fullkorn om dagen medan män bör få i sig runt 90 gram. För att kunna komma upp i dessa mängder får man välja fullkornsalternativen i första hand av spannmålen (Livsmedelsverket, 2014a). Den andra delen som ska fyllas med grönsaker och rotfrukter ska vara lika stor som delen med potatis, bulgur, ris, pasta och bröd. Är man överviktig kan man dock låta denna del bli betydligt större. Den sista och också den minsta delen innehåller kött, fisk, ägg och baljväxter. Tallriksmodellen visar inga mängder utan endast proportionerna mellan de tre delarna. Energibehovet och hungern får styra mängden mat (Livsmedelsverket, 2013c).

3.4 Matcirkeln

Matcirkeln har anor redan från år 1916 då det första kostgruppssystemet lanserades i USA. År 1963 anammade Sverige modellen och vissa justeringar gjordes för att passa de svenska förhållandena. År 1979 gjordes matcirkeln om lite grann, och år 1991 fick den heta just matcirkeln istället för kostcirkeln som den tidigare kallats. I samma veva lades också uppmaningen om att äta fettsnålt och fiberrikt till den redan existerande uppmaningen om att äta varierat. Tanken med matcirkeln är att vi ska få i oss den energi och de näringsämnen som vi behöver. I matcirkeln så delas livsmedlen upp efter näringsinnehåll, de inom samma grupp innehåller alltså liknande näring. Detta ska göra det enkelt att välja rätt. Genom att man varje dag äter något från varje grupp ökar chansen att man ska få i sig rätt näring. Det ger också en god variation i sin kost. Alla människor tål tyvärr inte alla delar i matcirkeln, utan måste bortse från en eller flera delar på grund av allergi. Andra väljer själva att bortse från någon del, vegetarianer är exempel på detta. När man väljer bort någon del ur matcirkeln så minskar chansen att få i sig alla näringsämnen. Är man tillräckligt påläst och sköter sin kost noga kan man ändå få i sig rätt näring, men i vissa fall behövs ett komplement av kosttillskott. Matcirkeln innehåller 7 delar som alla är viktiga för att bibehålla en god hälsa. En del är frukt och bär som ger oss C-vitamin, folat och fibrer. Det allra bästa är att välja frukt och bär efter säsong. Samma principer gäller för grönsaker som är en egen grupp. De innehåller också C-vitamin, folat, fibrer men också karoten och ska självklart också väljas efter säsong. En annan del är potatis och rotfrukter som kan ätas på många olika sätt. Många av oss skulle må bra av att öka vårt intag av potatis och rotfrukter. Precis som i tallriksmodellen så rekommenderas fullkornsvarianterna av bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Till denna grupp hör också matvete, couscous, bulgur och mathavre. Denna grupp bjuder på mycket fibrer, B-vitaminer och mineraler.

Matfett innehåller istället fleromättat, enkelomättat och mättat fett. I fett hittar vi A-vitamin, D-vitamin och E-vitamin. Det rekommenderas att välja matolja eller flytande margarin eftersom de innehåller de nyttiga fetterna. Mjölk och ost är en annan del i matcirkeln, och här bör man välja de magra varianterna då de är lika rika på vitaminer och mineraler men innehåller mindre energi. Den sista gruppen är kött, fisk och ägg och dessa livsmedel är bra eftersom de är proteinkällor av hög kvalitet. De innehåller vitaminer och mineraler precis som de andra grupperna. Järn är värt att uppmärksamma extra i denna gruppen då järn från kött tas upp väldigt bra av kroppen (Livsmedelsverket, 2014b).

3.5 Modedieter

Nedan kommer följande dieter att beskrivas, LCHF som är en förkortning av Low Carb High Fat, GI som står för glykemiskt index, VLCD som oftast innebär att man äter måltidsersättningar är en förkortning av Very Low Calorie Diet. Paleo är den sista dieten som beskrivs och det är ett kortare namn för den paleolitiska kosten, även kallad stenålderskost.

11 procent av Sveriges befolkning äter idag en glutenfri kost. ICAs försäljning av glutenfria produkter ökade med 25 procent under 2014 vilket ger en klar bild av hur fenomenet spridit sig. Bland kändisar är dieten vanlig vilket leder till att den blir än mer populär. Flera läkare har nu skrivit böcker om varför proteinet i vete, som människan ätit i 10 000 år, bör undvikas. Demens, depression, ledvärk och migrän är några av de sjukdomar gluten kan ge upphov till enligt dessa författare (SvD, 2015). Svenska celiakiförbundet (2015) menar att endast 1-2 procent av Sveriges befolkning har celiaki, som är ett annat ord för glutenintolerans, och majoriteten av dessa människor har ännu inte fått någon diagnos. Sjukdomen är kronisk och behandlingen är livslång glutenfri kost. Obehandlad celiaki gör så att tarmluddet förstörs, vilket leder till att förmågan att ta upp vitaminer, mineraler och andra näringsämnen förstörs. Detta leder till näringsbrist och annan ohälsa, och är mycket skadligt. Enligt Anneli Ivarsson som är överläkare och docent vid Umeå universitet, finns det ingen nytta med att undvika gluten om man inte lider av sjukdomen celiaki. Ivarsson menar att istället för att köpa en glutenfri vara som är mycket dyrare bör man lägga pengar på mer frukt, grönsaker och fisk (SvD, 2015). Att en glutenfri kost är populär kan man också se på en av Sveriges största bloggar om kost och hälsa, med över 1 miljon besökare per månad har Kostdoktorn mycket inflytande. Bloggen skrivs av Andreas Eenfeldt som är läkare och specialist i allmänmedicin, och också en stor förespråkare av dieten LCHF (low carb, high fat). LCHF går ut på att undvika kolhydrater eftersom det gör att blodsockret stabiliseras, det fettlagrande hormonet insulin sjunker och då ökar fettförbränningen och man blir mättare. Kött, fisk, ägg, feta såser, grönsaker som växer ovan jord, mejeriprodukter och nötter hör till de tillåtna livsmedlen inom dieten. Frukt, pasta, potatis, gröt och sockerrika livsmedel som godis och kakor är exempel på livsmedel som är förbjudna. Sjukdomar som karies, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes kan undvikas med hjälp av LCHF (Kostdoktorn, 2015).

Livsmedelsverket (2015a) menar att med LCHF kan man gå ner i vikt snabbt eftersom kroppen förlorar mycket vätska när förrådet av socker som finns i muskler och lever försvinner. Fördelen med denna diet är att den har tydliga avgränsningar vilket kan göra det enklare att inte överäta. Dieten har också vissa aptitdämpande egenskaper men eftersom kött, mejeriprodukter, smör och grädde utgör en stor del av kosten så är risken att få i sig alldeles för mycket mättat fett stor. Livsmedelsverket (2015a) beskriver även dieten GI, som betyder att kosten innehåller kolhydrater med lågt glykemiskt index som en av de vanliga bantningsdieter idag. Med lågt glykemiskt index menas kolhydrater som bryts ner långsammare och på så vis mättar mer. GI-dieten är hälsosam eftersom den består av fullkornsprodukter och mindre sockerrika produkter men det är också ett krångligt sätt att hålla vikten på, menar Livsmedelsverket. Att räkna ut vilket GI-värde ett livsmedel har är svårt och kan också ibland vara helt ologiskt.

Periodisk fasta, som den populära 5:2-dieten hör till, beskrivs av Livsmedelsverket (2015a) som en diet där man kraftigt begränsar sitt energiintag några dagar i veckan. Dieten har inte några fördelar jämfört med att minska kilokalorierna lite varje dag, utan kan istället vara svår eftersom den ställer stora krav på näringsinnehållet. Det kan dock upplevas som enklare att

hålla igen på maten en dag i taget, men biverkningar som trötthet och huvudvärk är de stora nackdelarna. Kostdoktorn (2015) förklarar att man lever längre med periodisk fasta, och att det är den enklaste dieten någonsin. Kostdoktorn anser också att den passar bra ihop med LCHF. Andra populära dieter är enligt Livsmedelsverket (2015a) VLCD, som är viktminskningsprodukter som soppa eller dryck och andra bantningspreparat.

Paleo är en annan diet som är i ropet just nu. Dieten kallas även stenålderskost eftersom den syftar till det som våra förfäder åt under den paleolitiska eran. Dieten går ut på att äta mycket protein, fett som kommer från vegetabiliska och animaliska källor och mindre kolhydrater. All slags kött, kyckling och fisk är bra att äta och likaså kallpressade oljor som oliv och kokosolja. Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter ingår också. Mjölkprodukter är helt uteslutet ur kosten. Paleo står för naturlig mat så ekologiskt, närproducerat och kött från gräsbetande djur är faktorer som är viktiga att ta hänsyn till. Kvalitet framför fokus på kalorier är ledord inom paleokosten. Dieten sägs vara bra för vikten eftersom man äter mindre mat när kosten baseras på protein och fett. Umeå universitet gjorde under 2014 en studie om effekten på paleo. Det visade sig att de som åt enligt paleo gick ner mer i vikt än de som följde de nordiska näringsrekommendationerna under det första halvåret. Efter två år hade resultaten jämnat ut sig eftersom paleogruppen gick upp lite i vikt under den sista tiden. Paleogruppen hade dock minskat mer i fettmassa (Expressen, 2014).

3.6 Fysisk aktivitet och kost

Definitionen av fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiomsättning. Är man fysiskt aktiv minskar risken att drabbas av sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, fetma, typ 2-diabetes, sjukdomar i rörelseorganen, psykisk ohälsa och cancer. Det rekommenderas att man rör på sig minst 30 minuter om dagen som vuxen, och som barn 60 minuter. Tränar man högintensivt räcker det med tre gånger i veckan.

Kostråden och rekommendationerna kring fysisk aktivitet finns för att främja folkhälsan. Men att beskriva begreppet hälsa är svårare. WHO (Världshälsoorganisationen, 1986) definition på hälsa är:

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller handikapp

Denna definition har dock kritiserats för att vara en ouppnåelig tanke så WHO definierade senare begreppet hälsa såhär:

Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga

Om man motionerar måttligt och äter en blandad kost så behöver man inte tänka på att få i sig något extra. Istället gynnar regelbunden fysisk aktivitet vitamin och mineralupptaget. Det

beror på att ökad fysisk aktivitet leder till ett ökat energibehov, och när man äter extra får man också i sig mer vitaminer och mineraler. Däremot så ökar behovet av energirika ämnen som kolhydrater och fett när man motionerar mycket. Något som man inte behöver extra av, om man inte ligger i negativ energibalans, är proteiner. Aminosyror som är proteinets byggstenar, behövs inte i större mängd för att man är fysiskt aktiv. Är man däremot i negativ energibalans, vilket betyder att kroppen förbrukar mer energi än vad som tillförs i matväg, så kommer aminosyrorna att användas i energiomsättningen vilket gör att kroppens behov av protein faktiskt ökar. Dock är det enkelt att tillgodose det ökade behovet med hjälp av lite extra mjölkprodukter, kött eller andra livsmedel som är rika på protein. Det finns inget bevis för att tillskott i form av aminosyrepulver eller proteinsupplement skulle höja prestationsförmågan. Intresset för tillskott som sägs öka prestationsförmågan har länge varit stort bland idrottare. Exempel är tillskott i form av vitamin och mineralpreparat i höga doser, ämnen som Q10, ginseng, kreatin eller karnitin. Inte heller här finns några vetenskapliga belägg för att tillskott skulle öka prestationsförmågan. Ett mycket högt intag av vitaminer och mineraler kan istället vara farligt för hälsan. Dessa tillskott kan också innehålla dopningsklassade ämnen som efedrin. Proteinbehovet ligger runt 0,8 g per kg kroppsvikt och dag om man ligger i energibalans. Det genomsnittliga intaget är 16 procent av energiintaget. Hos idrottare är proteinbehovet ökat till 1,0-1,7 g per kg kroppsvikt men detta täcks också av en normal kost då intaget av mat ökar i stort. Tränar man på elitnivå eller betydligt mer än gemene man så är det viktigaste att tänka på att energibehovet verkligen täcks. Då är förutsättningarna att vitamin och mineralbehovet också täcks större. Täcks inte energibehovet så minskar kroppsmassan och det leder till en rejält minskad prestationsförmåga. Det kan också långsiktigt få allvarliga konsekvenser för hälsan (Folkhälsomyndigheten, 2006).

3.7 Identitet och mat

Det är många faktorer som påverkar människors matval, så som smak och preferenser. Även kultur, samhälle, familj, vänner och ekonomi har stor påverkan när det kommer till matval. Därmed medför själva matvalet en identitetsaspekt, vi är helt enkelt vad vi äter menar Claesson och Ekbrand (2013).

Stjerna (2007) förklarar att föreställningar om mat och ätande också säger något om hur vi vill att samhället ska se ut och även hur vi vill att människan ska leva. Intresset för mat och måltider är idag stort vilket har lett till ett ökat medvetande som går hand i hand med ett hälsotänk. Idag är det ”inne” att vara hälsosam. Att aktivt välja hur man ska äta innebär också att gör vi ett slags ställningstagande, det innebär att ätandet kan ses som en form av positionering. En slags positionering är att välja att vara vegan eller vegetarian till exempel. Att välja kosthållning kan ses som ett val av identitet, och eftersom vi ständigt gör olika matval pågår också ett ständigt identitetsskapande. Vare sig man vill sticka ut eller äta på samma sätt som de flesta andra så är det ett val och ett ställningstagande man gör. Att välja att äta som de flesta andra innebär att man upprätthåller ett visst ätandemönster. Det behöver inte bara vara en allergi eller en särskild diet som skiljer sig från det normala ätandet. Att lägga mycket tid och omsorg på maten kan också vara en identitetsposition, för då har man gått

ifrån skaran som nöjer sig med mat som mättar magen. Stjerna (2007) diskuterar också att det kan vara svårt att gå från en position till en annan, eller att försöka förena två positioner. Vill en träningsmänniska äta onyttigt och njuta av maten så kan det ses som uppseendeväckande. Författaren påpekar att det verkar svårt att vara kombinera en disciplinerad kosthållning som fokuserar på hälsa med förmågan att njuta av mat.

3.8 Den etiska aspekten

Att gå in i en mataffär och välja en produkt som kommer från rättvisa förhållanden där inga människor kommer till skada, där miljön inte påverkas, djuren får må bra och plånboken inte heller töms är inte det enklaste. Vad ska man egentligen tänka på som konsument, vilka märkningar finns det att kolla efter som hjälpmedel och vilka frågor är viktigast för just mig? De sociala aspekterna, den vegetariska kosthållningen och miljöskälen är några punkter att ta hänsyn till och förklaras närmare nedan.

3.8.1 Sociala frågor

Bakom varje produkt i mataffären finns det människor. Människor som kan ha osäkra arbetsförhållanden, bli diskriminerade, utsättas för gifter i samband med produktionen eller knappt få någon lön för arbetet. Detta är bara exempel på hur det kan gå till i de så kallade högriskländerna där en del av vår mat produceras. Att veta omständigheterna bakom livsmedlen som står uppräddade på hyllor, meter efter meter, är inte det lättaste. I mataffärerna idag kan man därför ta hjälp av olika märkningar för att få mer kunskap. Produktmärkningen Fairtrade är en sådan, och handlar om att människorna bakom vår mat ska få en bättre ekonomisk situation. Fairtrade-märkningen främjar även demokratin och organisationsrätten men tar också hänsyn till hur miljön påverkas av produktionen. Barnarbete och diskriminering motverkas och arbetarna får mer trygghet i och med att handelsavtalen tecknas långsiktigt. Kaffe, choklad, bananer, ris, socker och te är några livsmedel som går att hitta med Fairtrade-märkningen idag (Fairtrade, 2015). Även KRAV (Kontrollföreningen för Ekologisk Odling) (2015) har regler för social hänsyn. Är en vara KRAV-märkt kan man lita på att arbetsvillkoren är schyssta för alla i ledet. Säsongsarbetare, gästarbetare, volontärer och även inhyrd arbetskraft har säkra och hygieniska boendeförhållanden, får skriftlig information om arbetet och anställningsavtal på ett språk de förstår bland annat. Ett KRAV-certifierat företag ska respektera de grundläggande mänskliga rättigheterna och ska följa svensk lagstiftning om arbetsvillkor. Även den Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna ska följas.

3.8.2 Vegetarisk kosthållning

Om man väljer att kalla sig vegan eller vegetarian är det inte bara ett sätt att skapa sin identitet på utan det handlar också om att göra ett ställningstagande (Stjerna, 2007). Att leva efter en vegetarisk eller vegansk kosthållning är förutom en slags positionering också ett aktivt val. Livsmedelsverket (2015f) förklarar att vad som ligger bakom valet att avstå kött är olika för alla individer, men vanligast är att man väljer att vara vegetarian eller vegan av hälsoskäl,

miljöskäl, religiösa skäl eller av etiska skäl. Idag finns det flera namn på denna typ av kosthållning, flexitarian är ett nytt begrepp som innebär att man äter vegetariskt till stor del men ändå väljer att äta mat från djurriket ibland. Att kalla sig vegetarian kan innebära olika saker. En del äter ägg och mjölkprodukter och är då så kallat lakto-ovo vegetarianer. Är mjölkprodukter det enda från djurriket i kosten så är man lakto-vegetarian. Går man steget längre och utesluter alla livsmedel från djurriket, alltså förutom kött, fisk, skaldjur och kyckling även ägg, mjölkprodukter och honung kallas man vegan. En vanlig tanke är att det är svårt att vara vegetarian. Det man behöver veta är var näringen finns och hur man ska göra för att få i sig tillräckligt med protein, som annars livsmedel från djurriket bidrar mycket med. Att äta mer baljväxter som bönor, ärter, linser och tofu är ett enkelt sätt att höja proteinet i kosten. Det är också bra att välja fullkornsalternativen av havregryn, bröd och pasta. Att äta extra mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär är också ett bra sätt att komplettera kosten och göra den mer näringstät. Livsmedelsverket (2015f) rekommenderar lättvarianterna av mjölkprodukter eller berikade vegetabiliska drycker för veganer.

Djurens rätt (2015a) som är Sveriges största djurrätts- och djurskyddsorganisation uppmanar till en kost helt fri från kött och andra animalier. Djurens rätt är partipolitiskt obundna och arbetar mot djurförtryck. De anser att djur, liksom människor, är kännande varelser som har behov som måste tillgodoses. I den senaste undersökningen som Djurens rätt (2015b) gjorde visade det sig att var tionde svensk kallar sig vegan eller vegetarian. Intresset har ökat för vegansk och vegetarisk mat i Sverige och fler och fler väljer att avstå kött med hänsyn till djuren. Det främsta skälet att välja en kost fri från kött och andra animalier är av hänsyn till miljön. Intervjupersonerna som inte svarade att de var veganer eller vegetarianer fick frågan om de ansåg att intresset att välja vegetarisk mat har ökat eller minskat de senaste 12 månaderna och då svarade 37 procent att det ökat mycket eller något, och bara 4 procent ansåg att intresset minskat. Intresset för den vegetariska kosthållningen är större i storstäderna, 45 procent, jämfört med på landsbygden som ligger lågt med 29 procent.

3.8.3 Miljöskäl

Den främsta anledningen Sveriges invånare väljer en vegetarisk kosthållning är idag av miljöskäl (Djurens rätt 2015) och det är lätt att förstå med tanke på att djurproduktionen står för nästan 15 procent av det totala utsläppet av växthusgaser i världen. En fjärdedel av hushållens påverkan på klimatet kommer just från maten, men om vi ändrade våra matvanor skulle vi på sikt kunna halvera utsläppen av växthusgaser. Kött är det livsmedel som har allra störst påverkan på miljön (Livsmedelsverket, 2015c). Livsmedelsverket (2015d) tipsar om att byta ut några rätter i veckan mot vegetariska alternativ samt att minska på köttportionerna. Livsmedelsverket förklarar också att det är viktigt att välja fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt. Fisken är på väg att försvinna från våra hav och därför är det viktigt att tänka en extra gång när fisken ska inhandlas. Välj fisk märkt KRAV eller MSC (Marine Stewardship Council) så är den garanterat bra. Symbolerna visar på att fisken har tagits upp från livskraftiga bestånd och att redskapen som används inte tar upp fisk av fel storlek. KRAV har även regler för odlad fisk, märkningen innebär att fisken inte matats med foder som bidrar till

utfiskade hav. Exempel på fiskar som är bra för miljön, och som därför är extra bra val i affären är ansjovis, sill, makrill burfångad havskräfta och torsk från Barents hav/Östersjön. Haj, havskatt, vild hälleflundra, kungsfisk och tonfisk är fiskar vi däremot ska låta bli att köpa. Laxen som är så populär i Sverige odlas på fiskmjöl som bidrar till att hav i andra delar av världen töms på liv. Länderna som tillverkar fiskmjöl drabbas hårt av fabrikernas utsläpp. Därför bör lax ses som lyxmat och ätas mindre frekvent, och vid dessa tillfällen bör den definitivt vara KRAV-märkt (Naturskyddsföreningen, 2015).

Några andra tips är att välja frukt och grönsaker efter säsong och även försöka minska matsvinnet. Det kan man enkelt göra genom att förvara maten på rätt sätt, noga planera sina inköp och ta hand om matresterna. Att dra ner på de så kallade tomma kalorierna, godis, läsk, bakverk och snacks, är också något att tänka på eftersom de påverkar miljön på ett negativt sätt men inte bidrar med någon näring till oss människor (Livsmedelsverket, 2015d).

Ekologisk mat har blivit populärt och är i ropet just nu. Att den kan vara dyrare är något de flesta känner till. Det är också ett hett debattämne som gör många engagerade. Försäljningen av ekologiska livsmedel ökade med 30 procent under det första halvåret 2014. Staten stödjer den ekologiska odlingen med mångmiljonbelopp, och många tror att ekologisk mat innebär att den är nyttig, säker och bra för miljön. Fyra forskare vid Sveriges Lantbruksuniversitet menar att om vi ställde om vårt svenska lantbruk till 100 procent ekologiskt så skulle vi endast kunna producera hälften av den mat vi gör idag, på samma åkerareal. Det skulle innebära en katastrof för vår framtida livsmedelsförsörjning och även leda till en större belastning på miljön. Professorerna menar också att ekoodling inte är klimatsmart, den ekologiska odlingen inte är giftfri och att vi konsumenter inte heller får bättre livsmedel eller en bättre miljö om vi köper ekologisk mat. De säger också att ekologisk mat inte är nyttigare än konventionell odlad mat (Svenska Dagbladet, 2014).

KRAV (2014) som står bakom KRAV-märket som är Sveriges mest kända miljömärkning för mat menar däremot att ekologisk mat är producerad på ett sätt som man själv och omgivningen mår bra av. Den ekologiska maten är dyrare men den visar också på vad det faktiskt kostar att producera riktig mat utan att ta hjälp av bekämpningsmedel, konstgödsel eller sänka standarden på djurvälfaerden. Den ekologiska maten kostar alltså mer eftersom djuren får större ytor att röra sig på, ogräset rensas för hand eller mekaniskt och också för att fodret till djuren är dyrare då det är GMO-fritt bland annat.

Trots att den ekologiska maten är omdiskuterad har den länge ansetts vara bra för både miljön och hälsan. Livsmedelsverket (2015b) förklarar att det inte finns tillräckligt med forskning för att kunna säga om den ekologiska maten innehåller mer vitaminer och mineraler. Trots detta så rekommenderar de att man ska välja ekologiska livsmedel om man inte vill bidra med att spridningen av kemiska bekämpningsmedel fortsätter. Ekologiskt kött bidrar till en giftfri miljö då fodret inte besprutats. Ekologisk kyckling ökar däremot utsläppet av växthusgaser

mer än den konventionella kycklingen då kycklingarna får leva längre och därför får mer foder (Livsmedelsverket, 2015c).

Parinder (2012) studerade ungdomars matval under sin avhandling och kom fram till att ungdomarna som förde fram klimataspekterna som det viktigaste miljöargument valde sin mat utifrån tanken på att den skulle innebära minskade koldioxidutsläpp. Ungdomarna med ett miljöintresse förespråkade lokalproducerad mat, mer grönsaker, vegetariska alternativ och minskad eller ingen köttkonsumtion. Kött var något ungdomarna reflekterade extra mycket kring, och de ville att det skulle vara svenskt eftersom de ansåg att djuren mår bättre med kortare transporter och/eller att man kunde lita på svenska produkter. Om ungdomarna valde ekologiska produkter så var det på grund av att de kände att de gjorde något bra för miljön. Ekologiska produkter valdes också med tanke på bättre djurhållning, mindre konstgödsel och bekämpningsmedel. Det fanns även ungdomar i studien som valde ekologiska produkter för att de smakade bättre, och inte för att de var mer miljövänliga. De ungdomar som valde bort kött i sin kost gjorde det av ekonomiska skäl, smakpreferenser eller av miljöskäl. Både föräldrar och skolan påverkade barnen i frågor som handlar om miljö.

3.9 Sociala medier

Livsmedelsverkets (2013b) förtroendemätning, som nämns under rubriken 2.1, ställde även en fråga om vart befolkningen skulle vända sig för att få råd eller information om vad som är bra matvanor. 45 procent svarade då att de skulle söka på internet, 20 procent skulle fråga släkt och vänner och nästan lika många skulle vända sig till sin vårdcentral. Det var också en del som inte hade en aning om vart de skulle kunna få hjälp i frågan. Det intressanta att lyfta fram i denna studie är just de 45 procent som skulle söka på internet.

När internet flyttade in i våra mobiler på allvar flyttade också de sociala medierna in i våra liv på riktigt. Mobilappar har möjliggjort detta för oss, som såklart är installerade i våra smarta mobiler. Detta innebär att vi kan vara konstant uppkopplade eftersom vi alltid har mobilen med oss. Att dela bilder på sociala medier som är tagna med kameran i mobilen är också smidigt idag, och något många sysslar med (Skolverket, 2014b). Sociala medier är ett samlingsbegrepp för kommunikationskanaler som gör så att användarna kan kommunicera direkt med varandra. Detta sker genom text, bild eller ljud. Sociala medier skiljer sig från massmedier eftersom materialet som produceras kommer från användaren själv (Nationalencyklopedin, 2015b). Det är en slags mötesplats där användarna kan skapa kontakter, bygga innehåll och bilda nätverk med andra. Något annat som kännetecknar begreppet sociala medier är att det oftast kräver inloggning eller medlemskap för att kunna kommunicera med andra. Det grundläggande för sociala medier är kommunikation och dialogen med andra användare. Användningsområdena för sociala medier kan vara många, både privat och yrkesrelaterat. Att umgås med vänner och hålla kontakten med gamla klasskompisar och släktingar är lika viktigt som att bygga kontakter inom sitt yrke. Att synas genom bilder, dela länkar, berätta vad vi jobbar med och andra saker vi är delaktiga i är

nyckeln i de sociala medierna. Exempel på sociala medier är bloggar, Instagram, Twitter, Facebook, Google+ och LinkedIn (Skolverket, 2014b).

Ca 72 procent av den svenska befolkningen besöker någon gång sociala medier och nästan hälften, 48 procent gör det dagligen. Facebook är absolut populärast och 68 procent besöker denna sida. De flesta gör det dagligen. Instagram har ökat de senaste åren och lockar idag 28 procent av svenskarna. Kvinnor är mer flitiga användare av sociala medier än män. I genomsnitt ägnar vi 4 timmar i veckan åt detta fenomen (Internetstatistik, 2014).

När det kommer till sociala medier förknippat med mat så har det visat sig att det är ett effektivt verktyg att uttrycka sitt matintresse med. Det går snabbt att få ut sitt budskap till omvärlden och det går lika snabbt att söka efter information som man vill åt själv. Mat och sociala medier i kombination kan man minst sagt kalla ett kulturfenomen. Det är också en spegling om hur vårt samhälle ser ut idag. Som användare av Facebook, Twitter eller bloggar kan man dela med sig av information och också nå läsare som man eventuellt kan påverka. På samma sätt kan man också hitta andra som delar samma intresse och som kan bekräfta en, oavsett var i världen man befinner sig (Claesson & Ekbrand, 2013).

Det är svårt att veta vilken hälsoinformation man kan lita på. För att kunna lita på informationen som ges på internet finns det några kvalitetsstämplar att titta efter. Författare till texten och dennes institution, referenser, eventuell sponsring av webbplatsen och datum för senaste justering ska stå med. Liknande krav ställs också på författare i vetenskapliga tidskrifter. Det är osäkert om en webbplats som innehåller referenser till studier behöver vara korrekt. Det finns heller inga belegg för att hälsoinformation på internet påverkar läsaren, men troligtvis blir läsaren påverkad menar Ludvigsson (2002). Även Davallius och Flensner (2006) håller med om att hälsoinformation kan vara svår att lita på. Även om hälsoinformation är korrekt kan det vara svårt för vissa människor att ta till sig informationen. Det kan bero på synfel, låg utbildningsnivå eller bristande kunskaper i språket. Äldre använder sig av internet i lägre grad och de kan därför missa mycket information. Unga personer med hög utbildning och bra ekonomi söker mest information på internet, speciellt i hälsorelaterade frågor. Det kan vara svårt att hitta relevant information när man söker på de stora sökmotorerna. Webbplatsen kanske inte längre är i bruk eller så kan den vara av dålig kvalitet. Att veta om informationen som ges är korrekt och om webbplatsen är av god kvalitet har visat sig vara svårt. Layout, språknivå, typsnitt och färg var också några av de faktorer webbsidorna bedömdes ifrån. Sidor från myndigheter och institutioner är dock betydligt enklare att lita på.

3.10 Bloggar

Söker man efter tips och råd om hälsa på internet är det lätt hänt att man hamnar på en blogg. Så vad är egentligen en blogg? Ordet kan förklaras som en ”personlig och öppen dagbok eller logg på webben, typiskt bestående av regelbundna skriftliga inlägg med personligt hållna iakttagelser och synpunkter på dagsaktuella händelser” (Nationalencyklopedin, 2015a).

Ordet blogg har sitt ursprung från det engelska ordet ”webblogg” som betyder loggbok eller dagbok på internet. Bloggar började dyka upp i slutet av 1990-talet men i Sverige slog det igenom först runt år 2005. Bloggar skrivs ofta av privatpersoner men kan också vara knutna till organisationer, branscher eller företag. För att kunna skriva ett blogginlägg behöver man ha en registrerad blogg och tillgång till publiceringsverktyg. I Sverige är Blogger och Wordpress vanligast. När blogginläggen sedan publiceras hamnar de i daterad ordning. Många bloggar har också olika kategorier för att göra det enklare för läsaren att hitta bland blogginläggen. Kategorierna kan delas in efter olika ämnen, som recept, resor, träning osv. Det finns också ett arkiv där blogginläggen hamnar efter de publicerats, ofta sorteras det månadsvis. Något som också ofta hittas på en blogg är ämnesord, eller taggar som de kallas på bloggspråk. De talar om vad blogginlägget handlar om och gör att man kan se alla blogginlägg under samma tagg. Taggarna kan samlas i ett så kallat taggmoln för att läsaren enkelt ska hitta och kunna gå tillbaka i arkivet. De flesta bloggar har också någon slags sökfunktion som underlättar sökandet efter specifika ämnen och inlägg. Idag är det vanligt att bloggen är ihopkopplad med andra sociala medier som Facebook eller Youtube. Det går att ”bädda in” klipp från Youtube i bloggen, antingen egna inspelade filmer eller andras (Skolverket, 2014a).

3.11 Sammanfattning av bakgrunden

Eftersom många söker information på internet kan det vara bra för oss som jobbar med kost och hälsa att veta vad som står där. De allmänna kostråden i Sverige togs fram år 2005 och tanken bakom kostråden är att man ska kunna applicera dem enkelt på sitt eget liv. De handlar om att få i sig rätt näring och energi så att kostrelaterade sjukdomar kan minimeras. 80 procent av Sveriges befolkning känner till kostråden men alla anser inte att de går att lita på. Sedan år 2005 har mycket hänt. Nya dieter har fått stor genomslagskraft och får dagligen mycket uppmärksamhet på några av Sveriges största bloggar inom kategorin kost och träning. Att Livsmedelsverket och lågkolhydratsrörelsen inte riktigt är överens är tydligt och det pågår ständiga debatter kring vilken slags kost svenskarna bör äta för att må så bra som möjligt. Matcirkeln och tallriksmodellen har fått stor konkurrens av dieter som LCHF, GI, periodisk fasta och paleo. Att fysisk motion är viktigt håller nog alla med om, oavsett vilken diet man går på för tillfället. Minst 30 minuter motion om dagen bör alla försöka få till för att uppnå optimal hälsa. Maten vi väljer att stoppa i oss säger också något om vår identitet. Att aktivt välja hur man ska äta innebär att vi gör ett ställningstagande. Det kan handla om att välja en vegetarisk kosthållning, en diet eller att vara noga med hur maten är producerad. Allt detta kring kost och träning går att uttrycka sig om på internet. 72 procent av den svenska befolkningen använder sig av sociala medier. Bloggar hör till sociala medier och är ett populärt sätt att skriva en öppen dagbok på. Här kan man visa vem man är och göra reklam för sitt varumärke. Problemet är att det inte går att lita på all hälsoinformation som finns på internet. Det finns vissa kvalitetsstämplar att titta efter men det kan ändå vara problematiskt att veta vad som stämmer.

4.0 Metod

I metoddelen som följer kommer först forskningsdesignen att presenteras under rubriken 4.1. Under rubriken 4.2 Urval förklaras processen kring hur urvalet gick till utförligt. Under rubriken 4.3 kan man läsa mer om datainsamlingen. Observationsschemat som var ett hjälpmedel under arbetets gång beskrivs under rubriken 4.3 Instrument. Under 4.5 Databearbetning och analys får man en djupare inblick i hur bloggarna analyserades. Bryman (2011) beskriver vilka etiska aspekter man som forskare bör ta hänsyn till. Hur jag tänkt kring det finns att läsa under rubriken 4.6 Etiska förhållningssätt.

4.1 Forskningsdesign

Till denna studie har en kvalitativ forskningsdesign valts eftersom jag ville få en djupare förståelse om ämnet. Bryman (2011) menar att den kvalitativa forskningsstrategin är erfarenhetsmässig och tolkande. Det är också en mer öppen forskningsstrategi än till exempel kvantitativ forskning. Precis som i denna studie så brukar en kvalitativ forskning vara fokuserad på ett mindre antal studieobjekt, och det är också en anledning till varför studien inte kan generaliseras. Den kvalitativa forskningen utgår från perspektivet att olika människor uppfattar verkligheten på olika sätt. Därför finns det inte heller någon absolut sanning. En kvalitativ forskningsdesign vill svara på frågorna varför, hur och vad. Förhållandet mellan teori och praktisk forskning är viktigt. Den vanligaste kritiken som är riktad mot den kvalitativa forskningen enligt Bryman (2011) är att den är för subjektiv och osäker då den baseras på forskarens uppfattning. Detta bidrar också till att det är väldigt svårt att upprepa en kvalitativ studie. En annan aspekt att tänka på är om det verkligen är meningen att man ska generalisera en kvalitativ fallstudie? Bryman (2011) menar att det en fallstudie inte är ett stickprov som dragits från en känd population utan att resultatet istället ska generaliseras till en teori och inte till populationer. Alltså är inte själva tanken att en kvalitativ studie ska kunna appliceras på ett helt land eller liknande, utan ska kopplas till den teori studien bygger på. Studien är induktiv då den inte utgår från någon speciell teori utan teorin är istället ett resultat av forskningsansatsen. I en kvalitativ innehållsanalys som jag använt mig av fokuserar man på ord och därför blir denna typ av forskning mer tolkande och en socialt konstruerad verklighet. Det är jag som forskare som är det viktigaste verktyget i denna studie eftersom det är min profession som studien baseras på.

4.2 Urval

Jag valde att ta med fem stycken bloggar i min studie då det kändes rimligt med tanke på uppsatsens omfång. Mitt urval grundade sig på blogg författarnas egna beskrivningar av sina bloggar. Det första kravet var att bloggarna skulle beskrivas som hälsobloggar. Det andra kravet var att det skulle vara privata bloggar som var skrivna av en enskild person. Bloggförfattarna fick ha egna företag och göra reklam för sitt eget varumärke, men de fick inte blogga på uppdrag av ett annat företag. Det tredje kravet var att bloggarna skulle ha

många läsare och vara kända i Sverige. Ett annat krav jag hade var att blogg författarna skulle vara bosatta i Sverige och skriva på svenska. Bloggarna var också tvungna att dagligen producera nytt material och därför valdes bloggar bort som hade fler läsare men inte hade varit aktiva på flera dagar/veckor. Bloggarna fanns med på Bloggportalen.se topplista över privata bloggar, men eftersom vissa bloggar valdes bort på grund av otillräcklig aktivitet sökte jag också på Google. Sökorden som användes var blogg+kost+träning och då valde jag de fem översta bloggarna som också fanns med på topplistan. På det sättet fick jag fram bloggar som var aktiva, hade många läsare och var relevanta för min studie.

4.3 Datainsamling

Insamling av materialet skedde under perioden 6 april-15 april. Under de första sju dagarna var det påsklov i Sverige och därför valde jag att ta med ytterligare två vardagar i studien. Förutom att samla in material under 9 dagar granskades också blogg författarnas presentationer om sig själva. Där stod namn, ålder, sysselsättning, tidigare arbeten och kontaktuppgifter. Även blogg författarnas utbildningar och liknande var listade här. Inriktning på bloggen och även om blogg författarna hade en speciell kosthållning som exempel LCHF gick att läsa. Detta gjordes för att kunna få fram en mer enhetlig bild av blogg författarna och även för att kunna beskriva dem närmare i studien för en djupare förståelse.

4.4 Instrument

Att sammanställa alla blogginlägg och få fram kärnan i texten på ett professionellt sätt var svårt. Till min hjälp skapades ett observationsschema för att få en god översikt och kunna förhålla sig professionellt till materialet. I observationsschemat noterades antal blogginlägg per blogg och dag. Nyckelord noterades också och hur många gånger varje nyckelord nämdes. På detta sätt framgick det också till slut hur ofta livsmedel, maträtter och träningsformer förekom. Blogginläggen noterades dagen efter ifall blogg författaren valt att publicera inlägg sent på kvällen. De samlades in efter datum. Vad de sa om olika ämnen kodades tillsammans med relevanta citat. Jag försökte även förstå varför de skrev blogginlägget, om det fanns något argument bakom. Det kunde handla om att blogg författaren skrev att ”du mår bra av extra vitaminer” eller ”träning ger dig energi”. Det fanns även en kategori för övriga blogginlägg som inte var intressanta för studien, som mode, barn och resor. Observationsschemat fylldes i systematiskt och jag resonerade så att jag hellre tog med för mycket information och för många citat för att sedan kunna analysera materialet ordentligt. Under studien blev det totalt 58 st blogginlägg. Nedan visas ett litet utdrag ur observationsschemat (Tabell 1) för att bättre kunna förstå hur arbetet med materialet gick till. Observationsschemat blev till slut 12 sidor långt och svarade på frågorna varför, hur och vad. ”Varför” svarade på om det gick att se någon tanke eller mening bakom blogginlägget. ”Hur” syftade till hur ämnet beskrevs. ”Vad” förklarade det som stod i blogginlägget på ett konkret sätt. Varje blogg har sin egen kolumn.

Tabell 1. Utdrag ur observationsschema

Måndag					
Antal inlägg	2 st	2 st	2 st	3 st	2 st
Nyckelord	Lyx, fruktsallad, träningsresa	Löpning	Veckans utmaning, Träningstips i samband med reklam,	Glutenfritt knäckebröd, träningspass, hemmaträning, träningsutmaning, löpning	Kostschema, Lågkolhydrats kost, Champagne, <u>Carb Nite</u> , lax, räkröra, baconröra, recept, träningsvärk
Vad säger de?	"Lyxar till det med fruktsallad efter frukosten varje morgon"			"När jag var i Åmål så lärde mamma mig att baka så galet gott glutenfritt knäckebröd! MUMS säger jag bara. Ska	"Nu är jag tillbaka till mitt kostschema och det innebär att det var <u>Carb Nite</u> i lördags då jag äter lite mer stärkelserika kolhydrater (för

4.5 Bearbetning och analys

När alla blogginlägg var insamlade kodades materialet. En kod betyder i detta fallet en etikett på ett meningsbärande innehåll. Genom att koda materialet fick jag fram återkommande idéer, begrepp och beteenden i materialet. Nyckelorden som är beskrivna ovan blev till rubriker där varje blogginlägg kategoriserades efter ämne. Det fanns fasta rubriker som var satta innan, och sedan uppkom även nya rubriker eftersom inte allt passade in på de förutbestämda kategorierna. Trots att materialet noga hade analyserats innan kodningen ägde rum så växte ändå nya kategorier fram. Jag letade efter mönster och likheter men även efter det som gjorde varje blogg unik. Materialet sammanställdes alltså under olika rubriker, och det är samma rubriker som finns kvar i resultatet. Rubrikerna som uppkom av kategorierna summerar och ger mening åt texten. Analysarbetet gjordes så objektivt som möjligt, och jag som forskare har agerat i god tro. Bryman (2011) förklarar att det inte går att få någon fullständig objektivitet i samhällsrelig forskning och det gör det extra viktigt att forskaren agerat i god tro, och inte låtit värderingar eller teoretiska inriktningar påverka studien. Att ha generella frågeställningar underlättar arbetet med en kvalitativ studie då man som forskare får vara anpassningsbar och följa med på resan studien bjuder på. Att ha en allt för strukturerad metod för datainsamlingen kan göra att resultatet blir begränsat. Innan materialet är insamlat är det omöjligt att veta helt säkert vad som kommer fram. Vidare skriver Bryman (2011) att om man som forskare har en allt för klar bild innan så kan man missa många olika aspekter.

4.6 Etiska förhållningssätt

Bloggarna vet inte om att de är med, det finns ej något medgivande från deras sida. De blir inte utpekade. De kan dock hittas eftersom jag beskrev urvalet. De är utlämnade men de är på den offentliga arenan så de får räkna med att bli granskade. De behandlades neutralt men inte anonymt. Att jag valde att inte ha med deras namn eller bloggnamn beror på att jag inte tyckte det var relevant för studien. Syftet var att studera innehållet i hälsobloggarna, och därför ansåg jag inte att det skulle vara någon fördel med att lämna ut namn på bloggarna. Bryman (2011) beskriver fyra etiska principer man bör ta ställning till som forskare. De beskrivs i korthet nedan:

Informationskravet syftar till att de som är med på något sätt i studien är medvetna om det. De ska ha blivit informerade om studiens syfte och genomförande och att de kan avbryta sin medverkan när som helst om de ångrar sig.

Samtyckeskravet handlar om att personerna som förekommer i studien tackat ja till att medverka. Är det minderåriga involverade ska föräldrars eller vårdnadshavares godkännande krävas.

Konfidentialitetskravet finns för att personernas identitet ska skyddas. Alla uppgifter kring personerna, personnummer och liknande ska behandlas med stor varsamhet.

Nyttjandekravet syftar till att det material som samlades in under studiens gång endast får användas till forskningsändamålet. Materialet får alltså inte användas i något annat syfte än vad som informerats om.

Då allt material som är med i studien finns tillgängligt på internet har inga särskilda åtgärder vidtagits. Materialet har bedömts att vara jämförbart med tryckta litterära verk och är därför skyddade av upphovsrätten. Detta innebär för mig som skriver uppsatsen att jag får ta del av materialet utan att först kontakta bloggförfattarna. Bryman (2011) förklarar att deltagarna i studie inte ska bli skadade på något sätt, och det anser jag inte att de blivit eftersom de själva valt att publicera sitt material offentligt. Det är absolut brist på samtycke från deltagarnas sida men då de, som förklarat tidigare, själva valt att publicera materialet som blev granskat ser jag inte detta som ett problem. Studien inkräktar heller inte på privatlivet av samma orsak som ovan och det förekommer inte heller någon form av bedrägeri, falska förespeglingar eller underhållande av viktig information. Materialet har inte använts och kommer inte heller att användas till något annat än forskningsändamålet.

5. Resultat

Nedan följer sammanfattade beskrivningar av data som är insamlat från de fem bloggarna. Efter kodning och bearbetning av materialet fanns det tydliga gemensamma drag i bloggarna, och kategorier som kunde kopplas till alla bloggar. För att resultatredovisningen ska bli så lättläst som möjligt redovisas resultatet under olika rubriker. Först presenteras bloggförfattarna mer ingående under rubriken 5.1, sedan sammanfattas den gemensamma synen på enkel mat med få råvaror. Måltider, träning och kommunikation med läsarna följer som rubriker. Under rubriken 5.9 Glada tillrop beskrivs det hur bloggförfattarna motiverar sina läsare samt hur de skriver om välmående. Under den näst sista rubriken, 6.0 modedietar och matglädje, kan man läsa om bloggförfattares olika syn på mat. I genomsnitt skrev bloggförfattarna två blogginlägg om dagen och de flesta ämnena rörde kost och träning. Ibland förekom även blogginlägg som handlade om mode, barn, resor, hudvård och böcker men då dessa ämnen inte är relevanta för studien noterades blogginläggen under kategorin ”övrigt” och fick sedan ingen mer uppmärksamhet. I resultatredovisningen finns flera citat från bloggförfattarna för att illustrera åsikter och uppfattningar. Resultatet avslutas med en sammanfattning av kostråden som ges av bloggförfattarna.

5.1 Bloggförfattarna själva

Övergripande kan man se många gemensamma nämnare hos bloggförfattarna. Bakom bloggarna står kvinnor i åldrarna 25-41 år. De är alla egna företagare och vissa driver förutom sina bloggar, som alla är stora i Sverige, även andra verksamheter som rör ämnena kost och träning. Föreläsare, hälsoredaktör, författare, personlig tränare, programledare, kostrådgivare, matkreatör, kommunikatör och webbredaktör är några av de titlar dessa bloggkvinnor kallar sig. Samtliga bloggförfattare är utbildade kostrådgivare, och de flesta är också utbildade personliga tränare. En bloggförfattare är förutom det även idrottslärare. De är mer eller mindre kända ansikten och alla har syns på tv vid flertalet tillfällen. Via sina bloggar motiverar de sina läsare och uppmuntrar till en hälsosam livsstil. Tre av kvinnorna har barn och samtliga lever tillsammans med sambos/äkta makar. De nämner alla i sina bloggar att de tillhör bloggeliten med ”Sveriges största träningsblogg”, ”Sveriges största hälsoblogg” eller liknande rubriker på förstasidorna. Flera har vunnit priser för sina bloggar som de även visar upp för läsarna. Något som är gemensamt är att det går att kontakta bloggförfattarna för olika typer av samarbeten, och några visar också upp exempel på jobb som böcker, artiklar, föreläsningar, reklam och liknande de gjort tidigare på sina bloggar vid kontaktsidan.. Bloggarna finns till för att inspirera läsarna, göra reklam för bloggförfattarnas företag och tjänster samt att göra reklam och samarbeten med andra varumärken för att tjäna pengar.

Blogg 1 är 34 år gammal, tränar crossfit och äter enligt paleo. Hon jobbar som föreläsare, kostrådgivare och instruktör inom träning och driver också eget företag. Blogg 1 tränar mycket och ofta och är noggrann med sin kost. Hon gillar att baka paleo-bakverk, testa nya

recept och inspirera sina läsare. Hon reser mycket inom sitt jobb men är även då aktiv med träningen. Hon har ett barn tillsammans med sin lika träningsintresserade man.

Blogg 2 har löpning som ett stort intresse och äter en varierad kost. Hon är 33 år gammal och jobbar som egen företagare inom träning och hälsa. Hon är bland annat utbildad personlig tränare och kostrådgivare. Blogg 2 har även skrivit böcker. Hon har två barn tillsammans med sin man som dock inte är träningsintresserad.

Blogg 3 är 27 år och är utbildad personlig tränare och driver ett eget företag. Hon vill slå ett slag för en balanserad livsstil och en kost utan förbud. Blogg 3 äter dock en glutenfri kost och inspirerar sina läsare med glutenfria recept. Hon tränar på gym, promenerar och springer. Hon lever tillsammans med sin sambo.

Blogg 4 är 28 år gammal och bor tillsammans med sin sambo. Hon tränar styrketräning, springer, promenerar och yogar. Hon är utbildad personlig tränare. Blogg 4 äter en glutenfri kost med få mjölkprodukter men försöker annars ha en varierad kost. Hon tipsar mycket om rawfood, sallader och smoothies.

Blogg 5 är 41 år gammal och har fem barn tillsammans med sin man. Hon är utbildad kostrådgivare inom LCHF och har även skrivit böcker. Hon jobbar som egen företagare inom kost och hälsa. Blogg 5 är en stor förespråkare av LCHF och periodisk fasta. Hon delar dagligen med sig av recept och tips om LCHF men bloggar också om träning och annat som hör livet till.

5.2 Bloggtävlingar och sponsring

Tävlingar förekom vid fyra olika tillfällen under studien och de gick ut på att läsarna kunde vinna träningskläder och tillbehör från något varumärke genom att kommentera under tävlingsinlägget. Ibland krävdes det att läsarna svarade på frågor om varumärket. Det kunde också gå ut på att läsarna skulle börja följa varumärket på sociala medier, för att sedan kommentera under inlägget. Samarbeten med varumärken förekom även det vid fyra olika tillfällen och det handlade om att bloggförfattarna visade upp träningskläder, promotade ett lopp eller en aktivitet. Bloggförfattarna gjorde det oftast på ett diskret sätt och tipsade sina läsare om produkter som de själva verkade gilla. Under blogginlägget stod det sedan att inlägget var i samarbete med ett varumärke. Blogginlägg kunde också vara sponsrade av ett varumärke, även det framgick under blogginlägget.

5.3 Enkelhet och snabb matlagning

Någonting som förekom i alla bloggarna var synen på enkel mat med få ingredienser. En måltid hos Blogg 1 kunde bestå av lax men inte av mjölkprodukter då bloggförfattaren ansåg att det var onyttigt och dåligt för hälsan. Gröt och smoothie är exempel på enkel mat som ofta förekom i bloggarna. Blogg 3 åt smoothie gjord på frysta hallon, havremjolk, färska

jordgubbar, fryst mango och citron. Till det åt hon stekta ägg och smörgåsar. Blogg 4 beskriver glutenfritt knäckebröd som ett smidigt mellanmål. Blogg 5 la mer tid och energi på sin matlagning men den innehöll få ingredienser. Det viktigaste var avsaknaden av kolhydrater och framförallt gluten som upplevdes som ett gift. Sallader förekom ofta hos bloggarna. Avokado, halloumi och diverse grönsaker var populära inslag i sallader. Lax var ett annat livsmedel som ofta nämndes.

5.4 Få råvaror

Maten som visades upp i bloggarna gick ofta snabbt att laga och var lagad på få råvaror. Det stod ingredienser men inget recept i blogginläggen i dessa fall. Omeletter, soppor, matiga smörgåsar med avokado och ägg är några rätter som nämns som alla har få ingredienser och går snabbt att tillreda. Blogg 1 tipsar om grönkålschips som är nyttiga snacks och är smidiga att göra hemma. Blogg 3 föredrar nyttiga hasselnötskakor som fungerar bra som mellanmål. Blogg 5 äter lågkolhydratkost och undviker noggrant alla former av kolhydrater. Hon tipsar om blomkålsris som hon anser är ett bättre alternativ till vanligt ris, och bönpasta istället för vanlig pasta. Blogg 5 var också den enda som nämner kött överhuvudtaget i studien. Hon serverar till exempel revbensspjäll till middag. Många av livsmedlen som nämns i bloggarna kommer annars från växtriket. Flera av bloggförfattarna väljer havremjolk istället för vanlig mjölk. Ägg och lax är de vanligaste förekommande livsmedlen från djurriket.

5.5 Maträtter - ej måltider

Bloggförfattarna beskriver olika maträtter men nämner sällan hela måltider. Blogg 2 äter rotfruktsbröd med avokado och ägg till frukost och förklarar att ägg ger henne energi. Hotellfrukostar beskrivs som ett lyxigt inslag på både vardag och helg men en hel komplett måltid syns sällan i bloggarna. Blogg 3 beskriver sin helgfrukost såhär:

Gått loss på croissanter som doftar ljuvligt

Det visas ofta upp en del av en måltid på bilder i bloggarna. Det kan vara en smoothie, en croissant som nämns i citatet ovan, sallad eller liknande. Det som däremot inte visas så ofta, eller kanske äts alls av bloggförfattarna, är tillbehör som pasta, ris, potatis, bröd och måltidsdryck. Blogg 5 kommer närmast en hel måltid när hon bjuder vänner på middag och serverar pulled chicken och pulled pork tillsammans med picklad rödlök och rödkålscoleslaw. Till dessert äter de pannacotta som beskrivs som en fräsch dessert. Blogg 5 som vanligtvis undviker kolhydrater använder ekologiskt råsocker i sin pannacotta men uppmanar läsarna att välja sötning själva efter vad de mår bra av och förklarar att det självklart också fungerar bra utan sötning.

5.6 Social gemenskap

Blogg 1 befinner sig på en träningsresa där hon varje dag unnar sig fruktsallad efter frukosten tillsammans med sin familj. Blogg 3 beskriver hur mycket hon uppskattar frukost och hur hennes familj ofta dukade upp en rejäl frukost under hennes uppväxt. De åt tillsammans och satt länge vid bordet. Bloggförfattaren förklarar att frukosten alltid har haft en viktig roll i hennes hem, speciellt när hon var yngre och bodde hemma hos sina föräldrar. Det bästa hon visste var att åka till sitt barndomshem och äta en gemensam frukost med familjen.

Den viktiga havregrynsgröten som vi aldrig tröttnar på, mammas hemkokta lingonsylt, diverse frukter som päron och kiwi, pålägg, apelsinjuice, smörgåsar och kaffe. Att min kärlek till frukostar är så stor är inte svårt att lista ut. Så länge jag kan minnas har vi på helgerna dukat upp hela bordet med diverse godsaker och ätit tillsammans.

Även Blogg 4 kopplar ihop familjen med mat. Hennes mamma lärde henne att baka glutenfritt knäckebröd, och bloggförfattaren uppmanar läsarna att äta det tillsammans med massa smör och flera skivor ost.

5.7 Träning ger glädje

Träning är ett dagligt inslag i bloggarna. Överlag tränar alla bloggförfattare de flesta dagarna i veckan, men som träning kan också en promenad räknas. Även yoga och stretch förknippas med träning. Det pratas om träning som något otroligt positivt, något som ger många hälsofördelar samt ett bättre mående. Träningsglädje verkar vara viktigt att förmedla till läsarna. Träning verkar dock vara ett måste i bloggförfattarnas vardag och det går att se en stress hos de flesta bloggförfattare att de måste hinna och orka träna ofta. Det skrivs mycket om motivation och disciplin, om att man inte ska ge upp innan man fått resultat. Det handlar mycket om att bara göra och inte tänka efter så mycket. Blogg 2 beskriver ett löppass som man förstår var härligt, kanske till skillnad från andra pass där tiden är det väsentliga?

Solig löpning i Hagaparken väckte min kropp. Tog det rätt lugnt, idag var mitt fokus endast att jogga, strunta i klocka och musik och bara njuta av kroppens rörelser i den vackra vårmiljön

Blogg 2 tipsar vidare om fördelar med träning

Mitt bästa tips om du vill få igång ditt kreativa flöde, oavsett tid på dygnet, är dock att genomföra ett träningspass, gärna utomhus. Då blir du både piggare och får upp energin Cardio, tennis, träningsövningar, löpning - Jag blir lätt stressad av siffror när jag tränar. Rätt ofta springer jag med puls- och gpsklocka, men ibland springer jag utan. Däremot kollar jag inte alltför mycket på alla värden och analyserar, blir så lätt hets och press. För mig är det viktigaste att behålla glädjen även om jag även vill utvecklas, men jag tar det i min takt.

Det jag vill ha koll på är hur snabbt jag springer på ett ungefär och hur statistiken ser ut över tid. Nu när jag siktar mot två maraton är det även intressant hur mycket löpning jag får in.

Överlag tränar blogg författarna förmodligen betydligt mer än gemene man, men de har också träning som yrke och livsstil. Alla blogg författare är vältränade och visar ofta upp sina magrutor och muskler. Det bloggarna skriver mest om är löpning. Flera bloggar har också träningsutmaningar för sina läsare där de visar olika övningar eller upplägg för olika perioder. Här förekommer också en del reklam. Flera av bloggarna visar och förklarar träningsövningar läsarna själva kan testa på gym. Styrketräning på gym är ett annat stående inslag i samtliga bloggar. Eftersom de flesta av blogg författarna är utbildade personliga tränare tipsar de ofta om specifika övningar läsarna kan testa på gymmet. Det förekommer också hela träningspass där varje övning är förklarad. I dessa fall beskriver blogg författarna också exakt antal repetitioner och rundor som ska göras vid varje övning. Blogg 4 visar ofta bilder på övningar med en förklarande text. Bilder från gymmet är vanligt på hennes blogg.

Blogg 5 behöver piggas upp före gymmet och till hjälp tar hon en PWO, som står för pre workout. Det är ett prestationshöjande preparat som sägs öka motivationen, bränna mer fett samt gynna muskelupbyggnaden

Nu ska jag få i mig min PWO och sedan drar jag till gymmet!

5.8 Kommunikation med läsarna

Flera av blogg författarna nämner hur viktigt de tycker att det är med sin dialog med läsarna och att det är det som driver dem att fortsätta blogga. De flesta av blogg författarna besvarar dagligen kommentarer under blogginlägg, om än kortfattat. Något som förekommer frekvent är frågestunder, då läsarna får ställa frågor i kommentarsfältet som sedan lyfts upp av blogg författaren och besvaras i ett eget inlägg. Blogg 4 har detta som ett ständigt inslag och hon lyfter upp olika ämnen och besvarar frågorna utförligt och med stort engagemang. Vid ett tillfälle får hon frågan om hur man ska kunna övertyga sina föräldrar att köpa hälsosam mat, och den frågan väljer hon att diskutera vidare med sina läsare i kommentarsfältet. Vid ett annat tillfälle får hon en fråga från en läsare som beskrivit sin mat och träning. Blogg författaren anser att läsaren äter alldeles för lite, och speciellt i relation till den stora mängden träning hon utför. Blogg 4 svarar såhär

Min första tanke när jag läste din kommentar var herregud vad mycket hon tränar, varför? Min andra tanke blev, herregud vad lite hon äter! Jag säger bara snälla fina du ta hand om dig själv! Du tränar väldigt mycket och till den träningsmängden skulle du behöva äta det du gör X 5. Jag skulle verkligen råda dig till att ta kontakt med en ätstörningsklinik som du kan prata med och minska på träningen och öka matintaget för att inte skada din kropp vilket kommer att hända om du fortsätter i det här spåret.

Blogg 4 har unga läsare och precis som i citatet ovan tar hon sig ofta tid att svara på frågor och kommentarer från dem. Hon förmedlar en sund syn på träning och kost men eftersom det dagligen läggs ut bilder och inlägg på träning och mat verkar många läsare ändå tro att det krävs flera timmars träning om dagen, och strikt kost för att uppnå samma resultat.

5.9 Utseende och hets

Som i citatet ovan kan man förstå på kommentarerna på bloggarna att det råder en enorm utseendehets. Det som oftast kommenteras är bloggförfattarnas utseenden, hur vältränade de är och vilka kläder de har på sig. Blogg 4 som verkar ha unga läsare engagerar sig mycket i att svara på dessa kommentarer och förmedlar en balanserad syn på träning och kost. Alla bloggförfattare är vältränade, smala, har synliga muskler, är ofta bruna och fräscha i hyn och har fina kläder på sig. Bilderna som läggs ut på mat är fräscha och nyttiga rätter. Läsarna ställer ofta frågor om kalorier, hur ofta de ska träna och annat som kan leda till viktnedgång. Bloggförfattarna besvarar alla dessa kommentarer på ett vettigt sätt och nämner sällan siffror men kommentarerna fortsätter under varje nytt inlägg. Att vara snygg, smal och fräsch är normen och det märks tydligt på bloggarnas kommentarer. Även om bloggförfattarna är noga med sina svar så är perfektion ändå något som kan kopplas ihop med samtliga bloggare.

5.10 Glada tillrop!

Inspirationsbilder, uppmuntran och motivation är ständiga inslag på bloggarna. En bloggförfattare pratar ofta om vilka endorfiner hon får av träningen, och att det är så hon orkar med sitt stillasittande jobb framför datorn. Ordet energi förekommer vid flera tillfällen sammankopplat med träning. Att träning ger energi är ett budskap som ges av samtliga bloggförfattare. Vid perioder med mycket jobb tipsar Blogg 2 om att röra på sig emellanåt

Mycket sitta på rumpan och jobba, men med små aktivitetspauser så jag håller fokus och hälsan.

Blogg 3 skriver vid ett tillfälle om utbrändhet och hur man kan komma tillbaka till träningen efter det. Hon tipsar om att inte gå ut för hårt och att verkligen låta det ta tid. Hon beskriver att hon själv varit utbränd och att det tog väldigt lång tid för henne att ens orka ta sig ut på en promenad. Precis innan hon blev utbränd hade hon varit på ett instruktörslett pass på gymmet som hade varit alldeles för ansträngande, vilket hade lett till att hon fått problem med smärtor i kroppen under en lång tid. Hon beskriver den jobbiga rehabiliteringen och uppmanar sina läsare att lyssna på sina kroppar så att de ska slippa att gå igenom samma sak. Blogg 4 förklarar för sina läsare hur man ska slippa att bli sjuk så man slipper göra ett träningsuppehåll

När man tränar bryter man ner kroppen och precis efter träningen är man mer mottaglig för sjukdomar så tvätta händerna noga, åk helst inte kommunalt hem och se till att äta ganska tätt in på passet. Sedan kan det också vara så att du har ett svagt immunförsvar och det beror

ofta på obalanser i kroppen. Har du brist på vitamin eller mineraler i kroppen? Äter du för lite mat? Sover du tillräckligt? Äter du saker du är överkänslig mot? Alla dessa faktorer påverkar och har du dem i balans så har du [ven] ett starkt immunförsvar. Att ta tillskott av tex multivitamin, multimineral och chlorella kan vara en bra ide. Har du problem med magen är det även bra att ta Lactovitalis.

Blogg 4 berättar att hon blivit mycket piggare av en vitaminkur hon fått från sin naturläkare. Kuren består av vitamin-d, vitamin-c, chlorella, magnesium och pollenenzym. Hon förklarar för sina läsare att denna kur är specialanpassad för just henne så det är inte säkert att det hjälper någon annan.

5.11 Modedieter och matglädje

Bloggförfattarna skriver om mat på ett glädjefyllt sätt och verkar gilla både att laga och att äta mat. De beskriver ofta hur gott de tycker att det är med mat, och hur mycket de uppskattar en god maträtt. Bakom glädjen finns dock en del krångel och strikta förhållningssätt. Det som är gemensamt för bloggarna är att de undviker gluten. En del gör det alltid medan andra äter något med gluten ibland. Det poängteras när någon maträtt eller livsmedel är glutenfri och det beskrivs alltid som något bra. Blogg 1 äter inte mjölkprodukter då hon anser att det är dåligt för hälsan. Blogg 1 följer också dieten Paleo vilket också kallas stenålderskost. Det innebär att hon äter mycket protein från kött, fisk, fågel och ägg och fett från vegetabiliska och animaliska källor. Kolhydraterna kommer ifrån frukt och bär och nivån hålls relativt låg. Mjölkprodukter och gluten är förbjudet. Blogg 4 förklarar att hon är överkänslig mot mjölkprodukter och gluten och därför undvek det i 2,5 år. Hon beskriver hur bra hennes mage mådde under detoxperioden, som hon kallar det. Nu har hennes mage läkt och tål små mängder mjölkprodukter men gluten undviker hon fortfarande noggrant. Blogg 4 uppmanar sina läsare att inte äta samma mat flera dagar i rad:

Jag äter mjölk kanske var 4:e dag så att jag håller mig borta från att bli överkänslig igen då ett intag av samma saker hela tiden varje dag kan skapa inflammation i magen och magproblem. Så alla ni som har problem med magen tänk på att äta varierat och ät helst inte samma sak flera dagar i rad

Förutom att Blogg 4 äter en glutenfri kost och håller nere på intaget av mjölkprodukter så förklarar hon att hon äter allt annat när hon känner för det. Hon försöker hålla sig till 80 procent bra och ren mat och köper mycket ekologiskt. De resterande procenten går till mat hon är sugen på, oftast något onyttigt som kan vara några bitar choklad eller tre skedar glass. Några större mängder blir det aldrig, säger Blogg 4. Blogg 5 förklarar vid flera tillfällen hur viktigt det är för henne att undvika kolhydrater. Blogg 5 förklarar att hon tidigare var medlem i Viktväktarna men att den kosthållningen inte passade henne

Och det slår mig så kolhydratfixerad jag var! Jag åt i princip sötsaker varje dag fast jag hävdade att jag inte hade ett sötsug, men ändå så var det stora mängder potatis och efterrätter jag åt fast inom mina points.

Blogg 5 menar att det är möjligt att gå ner i vikt på flera olika kosthållningar men det man äter påverkar mycket. Hon förklarar att hon samlade vätska i kroppen flera dagar i veckan men ändå inte förstod att det var alla kolhydrater som ställde till det för henne. Hon är glad att hon har hittat LCHF och även periodisk fasta som hon tycker fungerar bra för vikten. Att undvika kolhydrater är det bästa tipset hon har men hon förklarar också att kroppen inte ska ha mat så ofta som vi tror, och därför är just periodisk fasta bra. Dessa två dieter håller henne mätt och smal. Hon beskriver att hon tycker det är viktigt att välja naturligt glutenfritt så ofta som möjligt och tipsar sina läsare om bönpasta istället för vanlig pasta. Blogg 5 upplever att hon blir betydligt mer mätt av bönpasta och på så sätt undviker att överäta. Blogg 5 äter enligt ett kostschema som innebär att hon var sjunde dag äter snabba kolhydrater för en positiv hormonell effekt på muskler och fettförbränning, enligt egen utsago. Under den så kallade Carb Nite, alltså kvällen då Blogg 5 åt kolhydrater så åt hon bakad potatis. Hon beskriver att hon hamnade i total matkoma efter det, och att dagen efter var det strikt lågkolhydratkost igen.

5.12 Sammanfattade kostråd

Alla bloggförfattare håller sig till en enkel kost med få råvaror. Dieter som förekommer är paleo och LCHF. Förutom dessa två dieter som har mycket strikta regler äter samtliga bloggförfattare helst en glutenfri kost. De undviker också gärna mjölkprodukter. Rätter som förekommer ofta är sallader, smoothies, gröt och laxrätter. Det skrivs sällan om hela måltider utan bloggarna visar upp ett livsmedel eller en enkel maträtt. Ägg och avokado är de livsmedel som oftast visas upp i bloggarna. Att äta tillsammans med andra är något som uppskattas.

Det skrivs dagligen om träning på bloggarna och det är något som starkt förknippas med hälsa. De två viktigaste komponenterna i en hälsosam livsstil är enligt bloggförfattarna enkel och ren mat tillsammans med fysisk aktivitet. Löpning är den mest förekommande träningsformen men även styrketräning, yoga och promenader är ständiga inslag på bloggarna. Eftersom de flesta bloggförfattare är utbildade personliga tränare tipsas det ofta om diverse träningsövningar. Träning nämns oftare än mat. Sammanfattningsvis visas mycket mat och träningsglädje upp i bloggarna, men under disciplinerade former.

6. Diskussion

Nedan följer en diskussion om den valda metoden och sedan följer de viktigaste resultaten. Slutligen sammanfattas resultaten i en slutsats. Sedan ges exempel på hur fortsatt forskning skulle kunna se ut.

6.1 Metoddiskussion

Min metod var att samla blogginläggen och sedan att analysera texterna. Det passade mitt upplägg och jag fick svar på både mitt syfte och mina frågeställningar. Urvalet i denna studie blev bra med tanke på det valda syftet. Mitt urval grundade sig på de presentationer som gick att läsa på bloggarna, de var tvungna att vara beskrivna som hälso- och träningsbloggar. För att avgränsa sökandet valde jag att endast ha med svenska bloggar som uppdaterade dagligen och var stora i Sverige. För att få fram dessa bloggar använde jag mig av Bloggportalen.se topplista samt Google. På detta sätt fick jag fram relevanta bloggar som passade min studie. Hade jag valt ett annat sätt att genomföra urvalet kunde resultatet blivit helt annorlunda. På detta sätt fick jag med de största bloggarna och de var de jag ville åt eftersom de har mest chans att påverka sina läsare. Risken med att välja bort de bloggar som inte hade tillräcklig aktivitet är att missa ännu större bloggar som har fler läsare. Det kunde dock resulterat i otillräckligt med material så därför ansåg jag att detta sätt ändå var bättre. Det hade självklart gått att göra på många andra sätt. En tanke var att intervjua läsarna, men det hade blivit en helt annan studie.

Under studien var det påsklov på de flesta ställena i Sverige vilket kan ha påverkat materialet mycket. Det jag som forskare märkte av var att det skrevs mycket om helgfrukostar, vin, långa luncher och andra företeelser som kanske inte hade hänt på en vanlig vecka. Därför valde jag att förlänga studien från 7 dagar till 9, för att få med extra vardagar. På detta sätt hoppas jag att resultatet balanserades upp lite grann, men det är omöjligt att svara på.

Analysarbetet var svårt men lärorikt. Observationsschemat var till stor hjälp då det gjorde det enklare för mig att förhålla mig professionellt till materialet. Att sedan ta blogginlägg för blogginlägg och sätta de under rubriker var också svårt men på detta sätt kunde bloggarna jämföras. Ofta innehöll blogginläggen flera ämnen så jag försökte dela isär och strukturera efter ämnen. Det unika med varje blogg syntes också tydligt då. Jag valde att ta med flera citat för att läsaren skulle få en god inblick i blogg författarnas språk. Detta tycker jag gav tyngd till resultatet.

Den teoretiska referensramen jag hade att förhålla mig till var min utbildning inom kostvetenskap på Göteborgs universitet. Kostvetenskap beskriver människors möte med mat ur ett tvärvetenskapligt perspektiv. Under utbildningen lär man sig att se sambandet mellan mat och hälsa, och får en helhetssyn på mat.

6.2 Resultatdiskussion

Bloggförfattarnas syn på kost och hälsa stämmer oftast inte in på Livsmedelsverkets men ibland närmar de sig varandra. Bloggförfattarna tränar mycket och träning nämns oftare än kost. De ger råd som inte har någon vetenskaplig förankring, trots att de alla är utbildade inom kost och träning. Under resultatdiskussionen finns det mer att läsa, som sedan sammanfattas i en slutsats.

Allmänna kostråd och fysisk aktivitet

De allmänna kostråden i Sverige skapades för att uppmuntra befolkningen till en hälsosammare livsstil. Detta syfte har även bloggarna jag undersökt. De är alla utbildade inom kost och träning och förklarar på sina presentationer att de vill inspirera och motivera sina läsare. Målet med de allmänna kostråden är att befolkningen ska kunna applicera de på sina liv på ett enkelt sätt. De innehåller inga pekpinnar eller förbud utan fokuserar istället på de fördelar som en hälsosam livsstil har (Livsmedelsverket, 2015e). Bloggarna innehåller däremot en hel del pekpinnar och restriktioner kring kost. De allmänna kostråden innehåller råd om att äta mycket frukt och grönt, och det stämmer verkligen bra in på bloggarna. De äter mycket sallad till lunch och middag. Frukt förekommer i flera bloggar men i Blogg 5 som äter enligt LCHF är det bannlyst. Även Blogg 2 som äter paleo äter mindre frukt än rekommendationerna. Bär av alla dess slag är däremot något som alla bloggar äter. Att välja fullkornsvarianterna av pasta, ris och bröd är också ett råd Livsmedelsverket (2013c) ger. Bloggarna äter dock inte mycket av dessa livsmedel då de undviker gluten. Fisk 2-3 gånger i veckan är ett kostråd bloggarna följer, speciellt lax som nämns ofta. Naturskyddsföreningen (2015) anser att lax är en fisk som bör ätas mindre frekvent då den bidrar till att haven töms på liv, på grund av det fiskmjöl laxen odlas på. När man väl äter lax bör den vara KRAV-märkt, men det är inte något som bloggarna nämner. De verkar inte vara speciellt miljömedvetna och för sällan frågan på tal. Blogg 4 nämner vid ett tillfälle att hon försöker köpa mycket ekologisk mat. Det är just ekologiskt som nämns vid några tillfällen men sociala frågor, miljö och djurfrågor är ingenting som kommer upp alls. Trots att det inte diskuteras i bloggarna är det endast Blogg 5 som nämner kött. Om detta beror på att bloggförfattarna inte äter mycket kött i vanliga fall, eller om de under denna studie inte råkar nämna det är oklart. Under 9 dagar borde dock kött vara ett större inslag på bloggarna om det vore så att de var stora köttkonsumenter.

Något som Livsmedelsverket (2013c) och bloggarna har gemensamt är deras syn på tomma kalorier. De äter sällan några större mängder kakor, godis eller glass. Istället gör de hälsosamma snacks som de tipsar sina läsare om. Grönkålschips och hasselnötskakor är exempel. Tallriksmodellen som Livsmedelsverket (2013c) rekommenderar som ett hjälpmedel till en sund kost visar inga mängder utan endast proportionerna mellan de tre delarna. Energibehovet och hungern får styra mängden mat (Livsmedelsverket, 2013c). Även detta stämmer bra på bloggarna då de aldrig pratar om kalorier eller mängder.

Bloggförfattarna rör på sig dagligen och uppmuntrar ständigt sina läsare till fysisk aktivitet. De allmänna kostråden råder befolkningen till att röra på sig minst 30 minuter om dagen och det gör minst sagt bloggförfattarna. Träning syns mer på bloggarna än kost, och detta faktum var något jag som forskare inte räknat med. Bloggförfattarna nämner inte hur de tänker kring kost och träning. Blogg 4 nämner att det är bra att äta tätt inpå efter ett träningspass för att undvika att bli sjuk, men hon förklarar inte vad som bör ätas. Blogg 5 skriver att hon dricker PWO innan gymmet för ökad prestation vid ett tillfälle. Annars är hennes motto att träna mycket och undvika kolhydrater. Folkhälsomyndigheten (2006) förklarar att när man tränar så ökar behovet att energirika ämnen som kolhydrater och fett. Något som man däremot inte behöver äta extra mycket av, om man inte ligger i negativ energibalans, är proteiner.

Modedieter

Alla bloggförfattare undviker gluten för det mesta. En del undviker ständigt gluten medan andra äter något som innehåller gluten ibland. Maträtter som är glutenfria beskrivs som extra bra och nyttiga. 11 procent av Sveriges befolkning äter idag en glutenfri kost. ICAs försäljning av glutenfria produkter ökade med 25 procent under 2014 (SvD, 2015). Det är dock bara 1-2 procent som faktiskt är glutenintoleranta (Svenska celiakiförbundet, 2015). Anneli Ivarsson som är överläkare och docent vid Umeå universitet menar att istället för att köpa en glutenfri vara som är mycket dyrare bör man lägga pengar på mer frukt, grönsaker och fisk (SvD, 2015). Det finns enligt henne inga fördelar överhuvudtaget att välja en glutenfri kost om man inte är intolerant, det är alltså inte nyttigare på något sätt. Trots detta framställer alla fem bloggar den glutenfria kosten som hälsosam.

Blogg 5 är en stor förespråkare av dieten LCHF. Hon menar att hennes kropp mår dåligt av kolhydrater och att hon bland annat samlar vätska. Blogg 5 förklarar att hennes sötsug var betydligt större när hon åt enligt Viktväktarna, som hon gjorde tidigare för att gå ner i vikt. Vid de tillfällen Blogg 5 ändå äter kolhydrater idag så hamnar hon i matkoma. Fernholm som är vetenskapsjournalist som disputerat i molekylär bioteknik och även författare till boken "Ett sötare blod" ifrågasätter Livsmedelsverkets råd starkt. Hon menar att sockret ligger bakom många sjukdomar och att vi måste sluta se fett som det farliga i vår kost, och istället sluta med sockret. Med LCHF kan man snabbt gå ner i vikt då man förlorar mycket vätska. Det är också en bra diet då den innehåller tydliga avgränsningar och även vissa aptitdämpande egenskaper. Dock riskerar man att äta för mycket mättat fett eftersom dieten består av kött, mejeriprodukter, smör och grädde (Livsmedelsverket, 2015a). Det kan också vara svårt att få i sig alla näringsämnen menar Livsmedelsverket (2014b) när man tar bort delar ur matcirkeln.

Blogg 1 äter som vi människor gjorde på stenålderskost, alltså en paleolitisk kost. Kött, fisk, fågel och ägg är basvaror för henne. Mjölkprodukter och gluten är förbjudet. Dieten har visat sig vara effektiv för vikten, och under en studie som Umeå universitet gjorde 2014 visade det sig att de som åt enligt paleo gick ner mer i vikt än de som följde de svenska näringsrekommendationerna. Paleogruppen gick dock upp lite i vikt efter ett tag, så efter ett par år hade resultatet jämnat ut sig (Expressen, 2014). Blogg 1 nämner inte det etiska

aspekten på mat direkt men paleo står för naturlig mat så ekologiskt är en viktig del i dieten, och därför kan man anta att maten hon äter, lagar och visar upp på bloggen är ekologisk.

Identitet och mat

Alla blogg författare har valt en speciell kosthållning på något sätt. Förutom Blogg 1 som äter en paleolitisk kost och Blogg 5 som äter enligt LCHF väljer alla en kost fri från gluten. Detta är ett tydligt sätt att positionera sig och skapa en identitet. De lägger alla mycket tid och omsorg på maten och det är också en slags identitetsposition eftersom blogg författarna då skiljer sig från delen av befolkningen som äter för att bli mätta (Stjerna, 2007). Att dessa fem tjejer också väljer att dagligen publicera bilder och text på vad de äter kan antas vara ett ännu starkare sätt att positionera sig.

Okunskap

Bloggarnas kostråd och rekommendationer till läsarna har ingen vetenskaplig förankring. Ibland förklarar blogg författarna att det som fungerar för dem kanske inte fungerar för läsarna, och att alla bör lyssna på sina egna kroppar. De flesta råden ges dock utan någon sådan förklaring. Blogg 4 berättar att hon endast äter mjölk var fjärde dag så att hon undviker att bli överkänslig. Hon menar att om man äter samma saker hela tiden kan det skapas en inflammation i magen som ger magproblem. Blogg 4 uppmanar därför sina läsare att äta varierat och inte samma sak flera dagar i rad. Blogg 5 sprider också osanningar till sina läsare när hon beskriver potatis som sötsaker. Detta är två exempel på när blogg författarna ger råd som inte är grundade i någon slags vetenskaplig forskning. Alla blogg författare är utbildade inom kost och träning och bör därför vara noggranna med vad de ger för information. De bör förmedla en hälsosam och rättvis bild av ämnet som är väl förankrad i vetenskaplig forskning. De har ansvar för att tusentals läsare tar del av deras tips och bör därför inte vilja sprida osanningar. De råd Livsmedelsverket ger är baserade på många års forskning, är granskade och uppdateras regelbundet efter ny forskning. De finns till för att befolkningen ska vara så friska som möjligt och få i sig den energin och de näringsämnen som behövs. Tanken bakom Livsmedelsverkets kostråd är att det ska serveras bra mat på den offentliga arenan samt att privatpersoner ska kunna ta till sig råden och enkelt kunna applicera de på sina egna liv. Kostråden ska uppmuntra till en förbättring. Tallriksmodellen och matcirkeln är två hjälpmedel för att kunna äta en mer hälsosam kost. Trots sina utbildningar inom kost och träning väljer alltså blogg författarna att ge tips om saker som inte är vetenskapligt underbyggda.

6.3 Slutsats

Denna undersökning har resulterat i följande slutsatser:

- Träning och matglädje genomsyrade bloggarna.
- Ren, enkel mat ihop med daglig fysisk aktivitet är det blogg författarna ser som mest hälsosamt.

- Samtliga blogg författare har strikta förhållningssätt när det gäller sin kost.
- De ger råd utan att ha något att råden är vetenskapligt underbyggda, bara baserade på egna åsikter. Okunskapen finns på alla bloggar och sprids till läsarna.
- Den etiska aspekten var svår att undersöka då det sällan skrevs om detta. Ekologiskt var något som dök upp men sociala frågor, miljöargument och djurfrågor togs aldrig upp. Bloggarna åt dock sällan kött vilket förmodligen har någon orsak, men det diskuterades aldrig.

Att tänka på som blivande kostekonom är att det idag finns många olika kosthållningar att ta hänsyn till. Mat är så mycket mer än bara näring och energi. Mat är också ett ställningstagande och en identitetsaspekt för många, och ett sätt att positionera sig. För att kunna göra alla matgäster nöjda kan det vara bra att ha många olika alternativ att erbjuda. Ett sätt är att ha ett stort salladsbord där man kan plocka till sig det som passar, och komplettera med den varma maten. Att servera ett vegetariskt alternativ som alla får ta del av kan också vara ett bra sätt att göra fler nöjda. Bakom matval finns hälsoskäl, miljöskäl, religiösa skäl och etiska skäl. Att ta hänsyn till dessa och göra alla matgäster nöjda är svårt men det går absolut att jobba i rätt riktning. Det är en utmaning för oss kostekonomer att möta allas olika viljor. Något annat att ta med sig från denna studie är hur stor genomslagskraft sociala medier har idag. Förutom bloggar är även Twitter, Instagram och Facebook stora och något som går att använda sig av. Att blogga om maten på den offentliga arenan kan vara ett sätt att skapa intresse och göra reklam för sitt kök. Här kan man visa vilket utbud som erbjuds och locka matgäster. Att lägga upp inspirationsbilder på mat och måltider är ett annat sätt, och det fungerar lika bra på Facebook och Instagram. Jag tror att det är en stor fördel om man försöker anpassa den offentliga maten till hur samhället ser ut idag. Både genom att finnas på sociala medier och genom att anpassa utbudet så det passar alla. Detta behöver inte bli dyrare men kräver mycket engagemang och vilja.

6.4 Förslag på fortsatt forskning

Denna forskning kan utgöra utgångspunkten till framtida studier om bloggar som berör ämnena kost och träning. Det hade varit mycket intressant att ta en annan vinkel på detta ämnet. Det skulle man kunna göra genom att skapa fokusgrupper med bloggläsare och ta reda på hur de uppfattar bloggarna. Tar de till sig kostråden som ges? En annan idé är att intervjua blogg författarna själva om deras påverkan på människor. De är dock kända människor, verkar ha ett maxat schema och få mycket publicitet så frågan är om de hade varit intresserade av att ställa upp på intervjuer.

7. Referenser

- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Claessson, L., & Ekbrand, E. (2013). *Den moderna matnörden - En spegling av matintresse på sociala medier* (Kandidatuppsats). Göteborg: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet. Hämtad 2015-03-16 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/33045/1/gupea_2077_33045_1.pdf
- Davallius, C., Flensner, G. (2006). Hälsorelaterad information via Internet: Hinder och möjligheter för individen. *VÅRD I NORDEN VOL. 26 (4)*, 37–40.
- Djurens rätt (2015a). *Om Djurens rätt*. Hämtad 2015-04-14 från: <http://www.djurensratt.se/om-djurens-ratt>
- Djurens rätt (2015b). *Vanliga frågor och svar (FAQ)*. Hämtad 2015-04-13 från: <http://www.djurensratt.se/vanliga-fragor>
- Expressen (2014). *Nya rön: Paleokost är bättre för viktnedgång*. Hämtad 2015-04-29 från <http://www.expressen.se/halsoliv/nya-ron-paleokost-ar-battre-for-viktnedgang/>
- Fairtrade. (2015). *Vad är Fairtrade*. Hämtad 2015-04-17 från: <http://fairtrade.se/om-fairtrade/vad-ar-fairtrade/>
- Folkhälsomyndigheten. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna: Statens folkhälsoinstitut.
- Hedengren, T-D. (2011). *Vad är en blogg?* Hämtad 2015-03-03 från: <http://borjablogga.se/vad-ar-en-blogg/>
- Internetstatistik. (2014). *Så många svenskar använder sociala medier*. Hämtad 2015-03-09 från <http://www.internetstatistik.se/artiklar/sa-manga-svenskar-anvander-sociala-medier/>
- Konsumentverket (2014). *Mat*. Hämtad 2015-03-17 från: <http://www.konsumentverket.se/Vara-omraden/Privatekonomi/Hushallets-ekonomi/Mat/>
- Eenfeldt, A. (2015, 14 april). Finns det hopp om Livsmedelsverket? [Blogginlägg]. Hämtad 2015-04-23 från: <http://www.kostdoktorn.se/finns-det-hopp-om-livsmedelsverket>
- Kostdoktorn (2015). *LCHF*. Hämtad 2015-04-21 från: <http://www.kostdoktorn.se/lchf>

KRAV (2014). *KRAV-märkningen*. Hämtad 2015-04-21 från: <http://www.krav.se/socialt-ansvar>

KRAV (2015). *Socialt ansvar*. Hämtad 2015-04-21 från: <http://www.krav.se/socialt-ansvar>
Livsmedelsverket (2013a). *Matcirkeln*. Hämtad 2015-03-03 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>

Livsmedelsverket. (2013b). *Synen på bra matvanor och kostråd - en utvärdering av Livsmedelsverkets råd*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2013c). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2015-03-03 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

Livsmedelsverket (2014a). *Fullkorn*. Hämtad 2015-03-06 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/Fullkorn/>

Livsmedelsverket (2014b). *Matcirkeln - en historisk återblick*. Hämtad 2015-03-06 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln---en-historisk-aterblick/>

Livsmedelsverket (2014c). *Råd om fysisk aktivitet*. Hämtad 2015-03-04 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-fysisk-aktivitet/>

Livsmedelsverket (2014d). *Vuxna*. Hämtad 2015-03-03 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/>

Livsmedelsverket (2015a). *Dieter*. Hämtad 2015-04-21 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1/dieter/>

Livsmedelsverket (2015b). *Ekologisk mat*. Hämtad 2015-03-19 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/ekologisk-mat1/>

Livsmedelsverket (2015c). *Kött och miljö*. Hämtad 2015-03-19 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/kott/>

Livsmedelsverket (2015d). *Miljösmarta matval*. Hämtad 2015-04-14 från
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/>

Livsmedelsverket (2015e). *Måltider i vård, skola och omsorg*. Hämtad 2015-03-31 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/>

Livsmedelsverket (2015f). *Vegetarisk mat*. Hämtad 2015-04-13 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna/>

Livsmedelsverket (2015g). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2015-05-11 från:
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/overvikt-och-fetma/>

Ludvigsson, J F. (2002). Hälsoinformation på Internet: Kvalitetsstämplar lever inte upp till sitt namn. *Läkartidningen*, Volym 99 (38), 3714-3715.

Nationalencyklopedin (2015a). *Blogg*. Hämtad 2015-03-09 från:
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/blogg>

Nationalencyklopedin (2015b). *Sociala medier*. Hämtad 2015-03-09 från:
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>

Naturskyddsföreningen (2015). *Ät fisk med gott samvete*. Hämtad 2015-04-14 från
<http://www.naturskyddsforeningen.se/vad-du-kan-gora/gron-guide/fisk-med-gott-samvete>

Skolverket. (2014a). *Fakta om bloggar*. Hämtad 2015-03-09 från
<http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta/bloggar-1.151964>

Skolverket. (2014b). *Fakta om sociala medier*. Hämtad 2015-03-09 från
<http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta/fakta-1.151882>

Stjerna, M. (2007). *Föreställningar om mat och ätande: risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid* (Doctoral thesis). Stockholm: Stockholms Universitet. Hämtad 2015-03-16 från <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:197501/FULLTEXT01.pdf>

Svenska celiakiförbundet (2015). *Vad är celiaki*. Hämtad 2015-04-21 från
<http://www.celiaki.se/celiaki/vad-ar-celiaki/>

Svenska Dagbladet (2014). *Ekologisk odling – vägen till svält*. Hämtad 2015-03-19 från
http://www.svd.se/opinion/brannpunkt/ekologisk-odling-vagen-till-svalt_4105533.svd

Svenska Dagbladet (2015). *Läkare dömer ut modediet*. Hämtad 2015-04-21 från:
http://www.svd.se/nyheter/inrikes/lakare-domer-ut-modediet_4351159.svd

Parinder, A. (2012). *Ungdomars matval - Erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll* (Doctoral thesis, Gothenburg Studies in Educational Sciences, 320). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Hämtad 2015-03-16 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/29038/3/gupea_2077_29038_3.pdf

World Health Organization. (1986). Ottawa charter for health promotion. Köpenhamn: WHO Europé.